Revista del Consumidor

Revista del Consumidor

Y las 5 tiendas departamentales con más quejas son...
> sig. página

Puré de tomate, salsa cátsup y salsa tipo cátsup

MÁS DE 40 OPCIONES BAJO LA LUPA

¿Tu opción favorita contiene la fruta que debe incluir? Conoce los resultados y descubre qué productos incumplen la norma mexicana

MOLCAJETE

La nixtamalización

Tortillas y tamales, entre otros platillos, no serían igual sin este proceso

RADIOGRAFÍA

Solteros y sin deudas

Prepárate para las "vacas flacas" ahora que nadie depende de ti y tu dinero

GUÍA DE COMPRA

Escuelas de paga

Conoce qué debes revisar al contratar colegio privado

ESTUDIO DE CALIDAD

IMPERMEABILIZANTES

Protege tu patrimonio y adelántate a la época de lluvias

Febrero de 2016 - Núm. 468
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 29 de febrero de 2016

Las 5 tiendas departamentales con más quejas ante Profeco son*

	Quejas	Conciliación	Principales motivos de reclamación
COPPEL Coppel, SA de CV	**1,562**	**87%**	→ Negativa a hacer efectiva la garantía → Negativa a corregir errores de cobro → Defectos de fabricación
LIVERPOOL Distribuidora Liverpool, SA de CV El Puerto de Liverpool, SAB de CV	**959**	**88%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a hacer efectiva la garantía → Negativa a corregir errores de cobro
ELEKTRA Elektra Comercial, SA de CV Elektra del Milenio, SA de CV Elektra, SA de CV Grupo Elektra, SA de CV	**891**	**67%**	→ Negativa a hacer efectiva la garantía → Negativa a la entrega del producto o servicio → Defectos de fabricación
FAMSA Famsa del Centro, SA de CV Famsa del Pacífico, SA de CV Famsa Metropolitano, SA de CV Famsa México, SA de CV Famsa, SA de CV Grupo Famsa, SAB de CV	**761**	**79%**	→ Negativa a hacer efectiva la garantía → Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución
SEARS Sears Operadora México, SA de CV Sears Roebuck de México, SA de CV	**715**	**86%**	→ Negativa a hacer efectiva la garantía → Defectos de fabricación → Negativa a corregir errores de cobro

*Periodo de revisión: enero a noviembre de 2015
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: datos.profeco.gob.mx

Recuerda que en Profeco te ayudamos ante estos y otros abusos.
Llama al **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 - 01800 468 8722) o entra a **concilianet.profeco.gob.mx** para iniciar una queja desde la comodidad de tu casa u oficina.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

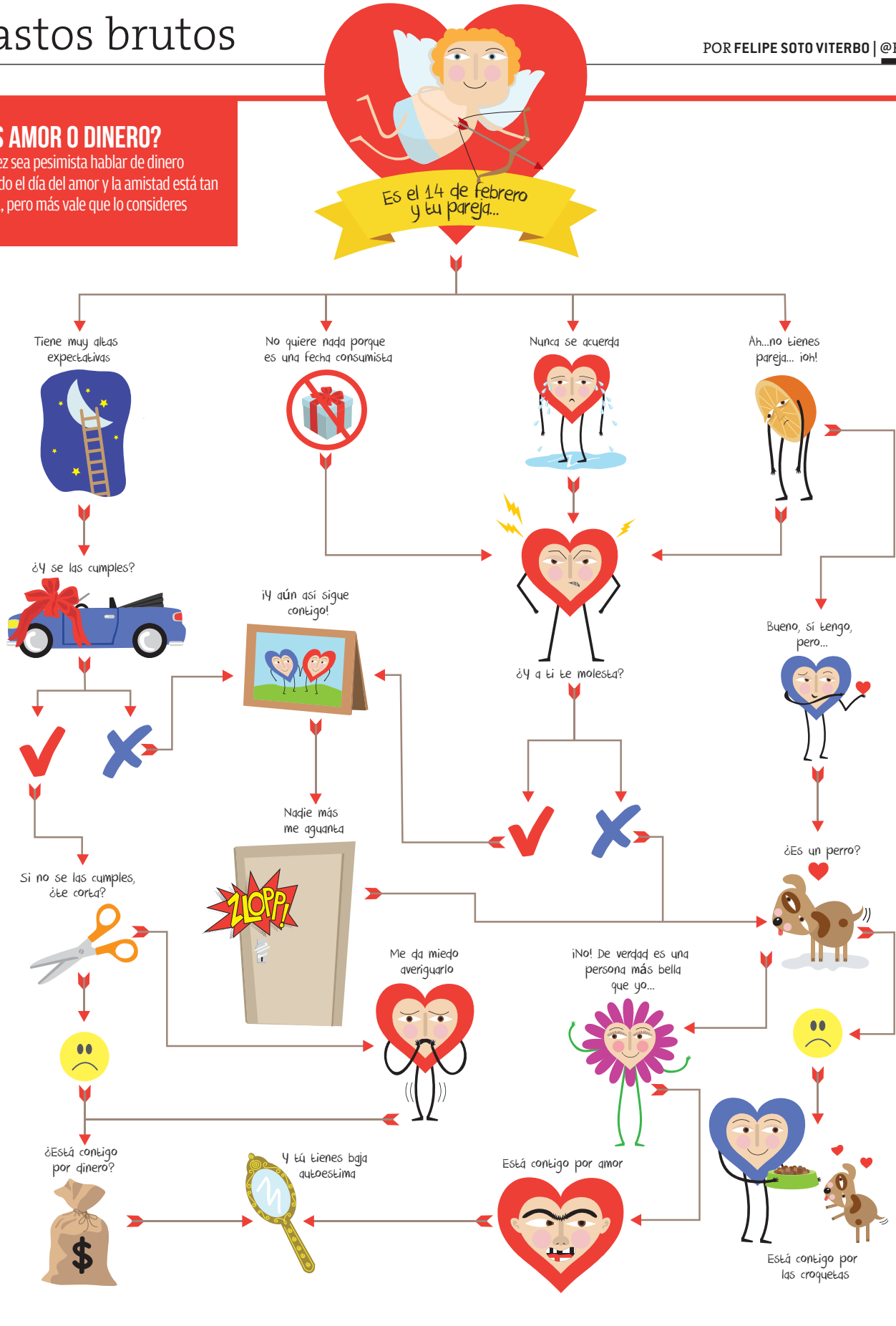
MOVER MÉXICO

Gastos brutos

POR **FELIPE SOTO VITERBO** | @FELPAS

¿ES AMOR O DINERO?

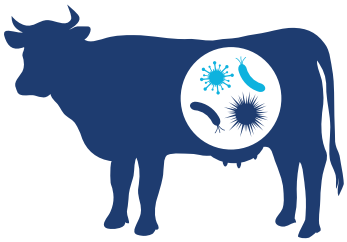
Tal vez sea pesimista hablar de dinero cuando el día del amor y la amistad está tan cerca, pero más vale que lo consideres



CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*
El proveedor te arruina el romanticismo

6 | *Organizaciones de consumidores*
Por una granja libre de antibióticos



8 | *Guía de compra*
Qué considerar al elegir escuela particular

10 | *Configuración*
WiFi para expertos

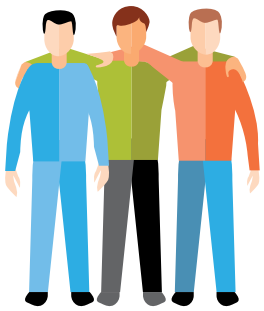
12 | *Nutrición*
Ingesta adecuada de frutas y verduras

14 | *Molcajete*
Nixtamal y harina de maíz

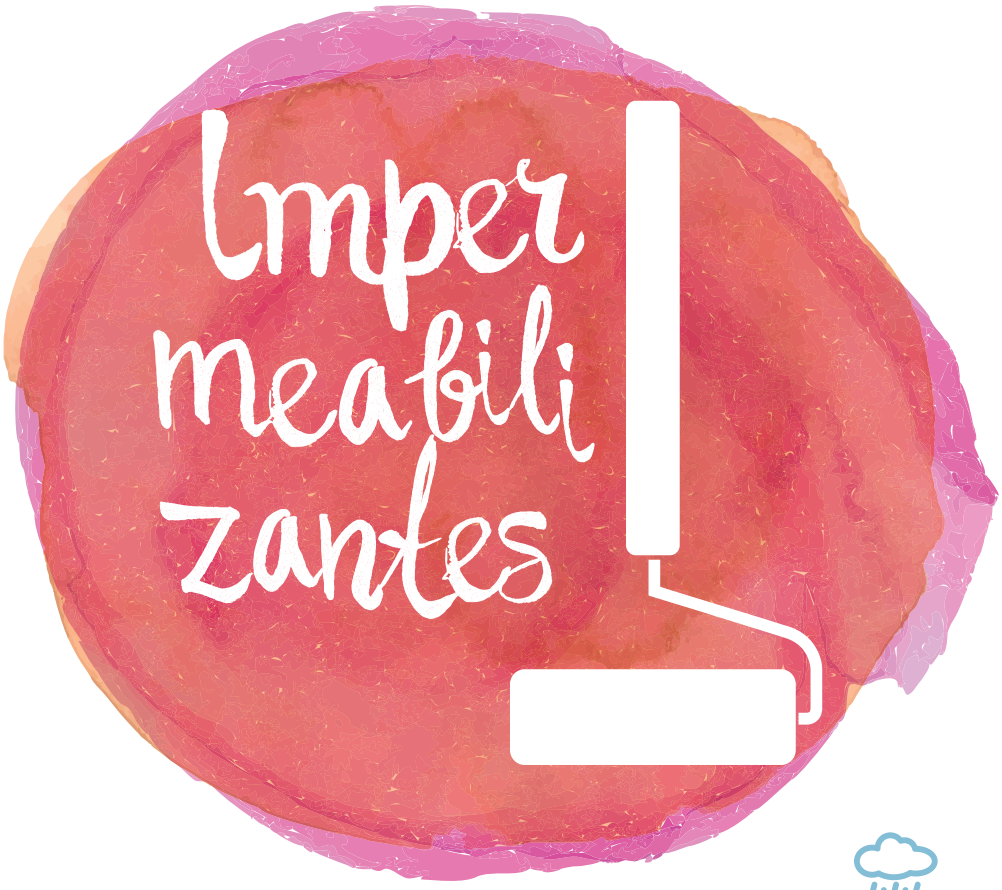
18 | *A fuego lento*
Bernardo Bukantz y Luis Serdio, buen humor y deliciosos antojitos

22 | *Tendencias*
Conectados con el amor

28 | *Radiografía*
Soltería bien comprometida



40 | *Estudio de calidad*



Averigua cuáles mantendrán más seco y protegido tu hogar, así te llueva sobre mojado

52 | *El Laboratorio* ***Profeco*** *reporta*

Purés de tomate y cátsup

Por más coloradas y brillantes, estas clásicas y tan socorridas salsas de tomate tal vez no sean tan entomatadas como dicen ser...

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

10 VOCES

para reemplazar a **Barry White** en tu noche romántica

1:22

▶ **The Weeknd**. Sus canciones eran infinitamente más encamables antes de *Cincuenta sombras de Grey*, pero "*Worth it*" es sin duda indicador de que el romance está por encenderse.

▶ **Ed Sheeran**. Promete derretir el corazón de cualquiera y ceder ante la música si se baila "*Thinking out loud*" bien pegaditos y muy despacio.

▶ **Michael Bublé**. El Luismi anglosajón, ¿qué más puedes pedir para romancear con alguien?

▶ **Chet Faker**. Muestra pura de romance hipster. Esa voz y esas letras son tan encamables que nadie podría negarse a un beso, con él cantando de fondo.

▶ **Jarryd James**. La suavidad de los ritmos y su voz en los sencillos son para cachondear despacito y crear el momentum.

▶ **John Legend**. Con esa voz enamoró a Chrissy Teigen y le hizo un hijo, no hay mejor garantía que esa.

▶ **Miguel**. Creemos que este cantante de R&B pop podría bien citar a Barry y asegurar que su música sirve para hacer bebés. Oh, sí.

▶ **James Blake**. Su particular versión de "*There's a limit to your love*" es incluso más sensual que la original.

▶ **Sampha**. Ha colaborado con diversos artistas y puede hacer que cualquier cosa suene más sexy.

▶ **Rhye**. Podrías creer que estás escuchando a una mujer, pero su vocalista es Mike Milosh. Precisamente esa ambigüedad vocal y la dulzura de sus canciones son las que convierten a este dúo en el ideal romántico.

Selección de PopSoup Maga.zine / www.popsoupmag.com

Escúchalos en
https://open.spotify.com/user/popsoup/playlist/478G78lAf2wC18nuHOlps9

70 | *Infografía*
Los ocho peores regalos para el 14 de febrero

72 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Banco de madera

74 | *Esquina cultural*
Warhol, Campbell's y los transgénicos

76 | *Crianza*
Ser gordito no está padre

78 | *Pequeños Consumidores*
Bombardea de vida tu ciudad

80 | *Objeto del deseo*
Nuevos tesoros para un futuro próximo

Revista del Consumidor

Procurador Federal del Consumidor
Rafael Ochoa Morales *

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Ivonne Nemer Orive **

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Thalía Castillo Gill

Reportera
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Conrado J. Arranz

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
Eunice Lozada Rosillo
José Rodríguez
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
María José Castañeda
Alejandra del Castillo
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
Salvador Leal
Eunice Lozada Rosillo
María Rosa Ochoa Camposeco
Issa Plancarte
Felipe Soto Viterbo
Araceli Suverza Fernández

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

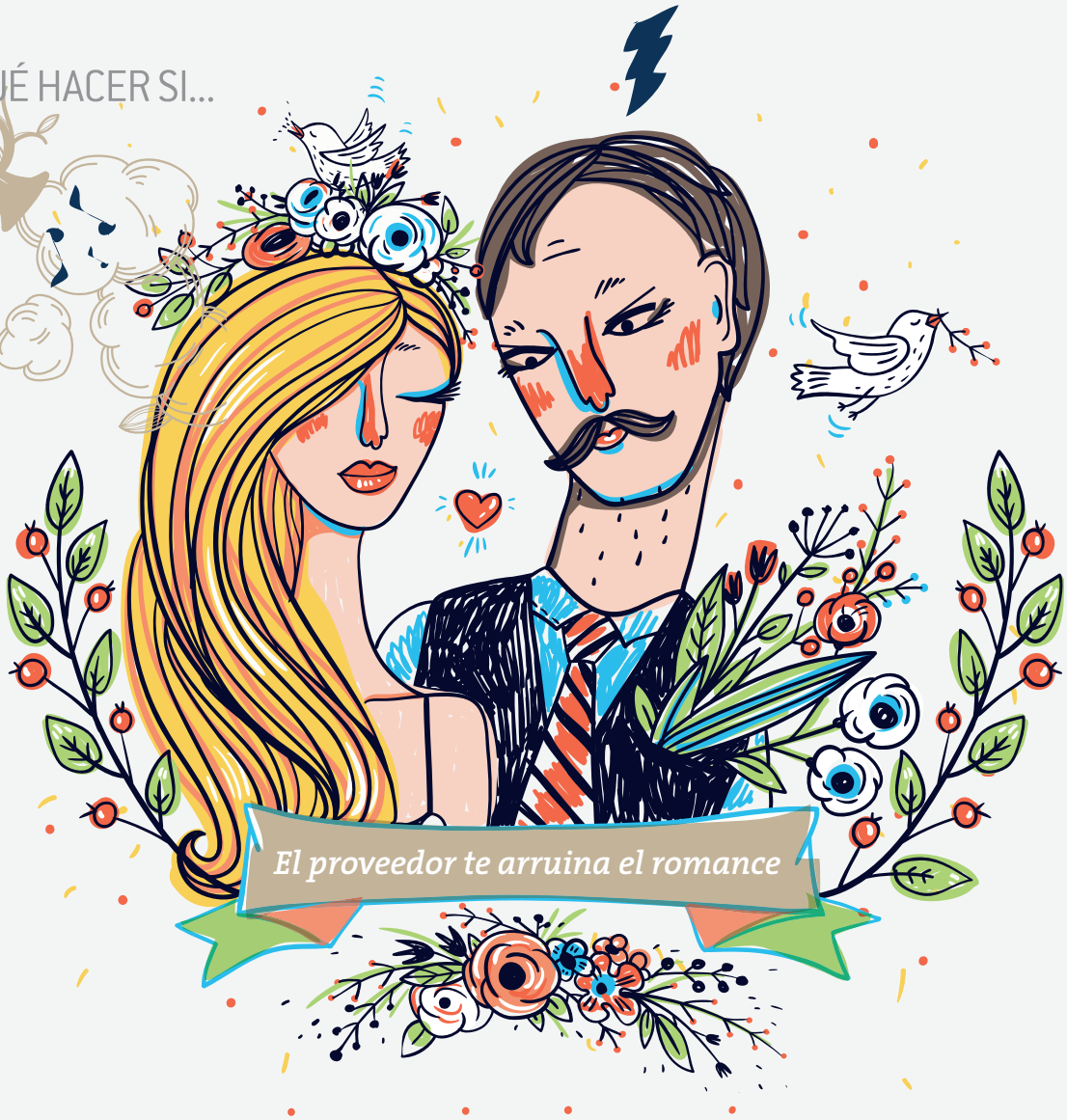
Consejo Editorial
Alfredo Albíter Sánchez
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Erika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Ramiro Olvera Oropeza
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Marco José Sánchez Lira
Emerit Sekely del Rivero

* Subprocurador Jurídico en funciones de Procurador Federal del Consumidor, con fundamento en lo dispuesto por la fracción I del artículo 7 del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor y del Oficio PFC/OP/095/2015 de fecha 31 de diciembre de 2015, suscrito por la Lic. Lorena Martínez Rodríguez, en su carácter de Procuradora Federal del Consumidor.

** Directora General de Educación y Organización de Consumidores, en funciones de Coordinadora General de Educación y Divulgación de la Procuraduría Federal del Consumidor, con fundamento en lo dispuesto en el artículo 7, fracción II del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor, así como la designación mediante el oficio PFC/OP/090/2015 de fecha 28 de diciembre de 2015, suscrito por la Lic. Lorena Martínez Rodríguez, en su carácter de Procuradora Federal del Consumidor.

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 30,000 ejemplares.



El proveedor te arruina el romance

Llega ese día tan planeado y esperas que sea perfecto. Cuidaste cada detalle e invertiste suficiente tiempo y dinero para complacer a esa persona especial. Después de esta experiencia, a tu pareja no le quedará duda de cuánto la amas

Ya sea que se trate de tu boda, pedida de mano, luna de miel, aniversario, entrega de anillo o de una cena romántica, esa ocasión especial implica una inversión de tiempo y dinero.

¿Pero qué pasa si el o los proveedores que contrataste para hacer el festín te hacen quedar mal, no te cumplen lo acordado?

Está el caso de Sandra y Ramiro. Contrataron a una empresa que se encargaría de la música y ambientación del festejo. El paquete que firmaron incluiría sistema de audio profesional, cabina DJ, sistema de micrófono inalámbrico, pantallas, luces robóticas, DJ por cinco horas, traslados, montaje, operación, un técnico y hasta una preciosa pista de baile.

El día de la boda, el proveedor llegó más de dos horas tarde, y el DJ no se presentó. Envió a un sustituto que no sólo no sabía operar el equipo sino que ignoró por completo la selección musical que cuidadosamente habían hecho los novios para festejar su día. El casorio fue "amenizado" con dos horas continuas de reguetón.

Algo similar le sucedió a los canadienses Todd y Lucy, quienes se casaron el año pasado en las playas de Cancún, y contrataron a un planificador de bodas, que debía encargarse de la organización del evento, pero les incumplió con la entrega del video. No entregó en la fecha acordada y la cinta no tenía el contenido pactado.

Carlos, por su parte, hace un par de años cumplió 21 años de casado y quiso regalarle a su esposa un anillo de oro de 21 quilates. Sin embrago, la joyería le entregó uno de 24. Claro, pensarás que Carlos sacó ventaja por obtener un producto de mayor valor, pero el regalo no cumplió el propósito de representar, tal como él quería, los compartidos con su mujer, 21.

¿Qué hacer si un proveedor nos incumple como a Sandra y Ramiro, Todd y Lucy, o como a Carlos? Repetir los festejos no es opción.

Ellos, como cualquier otro consumidor dentro del territorio mexicano, tienen el derecho que brinda la Ley Federal de Protección al Consumidor, la que, en su artículo 7, detalla que todo proveedor está obligado a respetar los términos, plazos, fechas, modalidades y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera convenido con el consumidor respecto a la prestación del servicio, por lo que se tiene la opción de presentar una queja por el incumplimiento en la entrega del servicio contratado.

Además, el artículo 92 BIS de esta misma ley dice que los consumidores tenemos derecho a la bonificación o compensación cuando la prestación de un servicio sea deficiente o no entregue lo prometido por causas imputables al proveedor.

Así que si el romanticismo se esfumó por culpa de las malas prácticas comerciales de tu proveedor, es pertinente que presentes una queja ante Profeco. Si bien no vas a recuperar el momento, tal vez puedas conseguir un beneficio adicional para mitigar el coraje y consentir un poco más a tu pareja.

No olvides que el mejor regalo es el afecto.
Llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722**, si estás en el DF y zona metropolitana, o al **01800 468 8722** en el resto del país para atender tus dudas o comentarios sobre este o cualquier otro problema con proveedores de bienes y servicios.
También puedes visitar **http://telefonodelconsumidor.gob.mx** y **http://concilianet.profeco.gob.mx**

REFLEXIÓN GLOBAL

Contra el uso de antibióticos en la granja

El 20 Congreso Mundial de Consumers International (CI) tuvo lugar en Brasilia, Brasil, del 18 al 21 de noviembre de 2015, bajo el lema "Desbloqueando el poder del consumidor: Una nueva visión para el mercado global".

El Congreso Mundial fue también una oportunidad para poner en marcha asociaciones, campañas, y continuar la labor de abogacía con las organizaciones miembros. Hubo importantes reuniones sobre la seguridad de los automóviles, una nueva asociación entre CI y la Fundación World Wide Web para lanzar la Carta de la Gente para Internet, y el anuncio de una nueva campaña global, #AntibioticsOfftheMenu (antibióticos fuera del menú), para que se ofrezca carne sin antibióticos en la red global de suministro.

La campaña es un movimiento de consumidores a nivel global para que las cadenas de restaurantes ayuden a hacer frente a la resistencia de antibióticos.

El problema es que, actualmente, la resistencia a los antibióticos está creciendo a un ritmo que no puede ser contenida por el insuficiente desarrollo de nuevos fármacos.

Alrededor de la mitad de los antibióticos producidos en todo el mundo se utiliza en la industria agropecuaria y gran parte de ellos son usados de manera sistemática

RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS ¿CÓMO SE PROPAGA?

Los antibióticos se administran tanto a los animales como a los cultivos

Los antibióticos se administran a los pacientes, lo que puede dar lugar a bacterias resistentes a los fármacos que se desarrollan en el intestino

La resistencia a los antibióticos ocurre cuando las bacterias cambian y se vuelven resistentes a los antibióticos que se usan para tratar las infecciones que estas bacterias causan.

El paciente asiste a un hospital o clínica

Las bacterias resistentes a los medicamentos se propagan a otros pacientes a través de la falta de higiene y de centros hospitalarios sucios

www.who.int/drugresistance/es/ • #AntibioticResistance • Organización Mundial de Salud

EN EL MUNDO

foodwatch

Foodwatch es una organización independiente sin fines de lucro que expone las prácticas de la industria alimentaria que no están en el interés de los consumidores. El objetivo de Foodwatch es que todos los consumidores sepan exactamente qué están comprando para disfrutar en sus comidas.

La organización fue fundada en Berlín en 2002, por el entonces director ejecutivo de Greenpeace, Thilo Bode.

Actualmente, Foodwatch tiene diversas campañas, entre las que se encuentran:

Contra el uso de glifosato, principalmente usado como herbicida en la agricultura. En marzo de 2015, la evaluación de

la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), una agencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS), clasificó al glifosato en la categoría de "probables carcinógenos" al presentar un estudio detallado sobre este tema. La agencia internacional advierte que existen evidencias que demuestran una asociación entre la exposición al glifosato y el desarrollo de cáncer como el linfoma y el de pulmón.

para promover el crecimiento de los animales de granja y prevenir sus enfermedades.

La práctica de suministrar antibióticos a los animales es muy común en la agricultura intensiva. Los microorganismos resistentes que presentan los animales de granja pueden ser transmitidos a los humanos a través del consumo de su carne, por contacto directo o por la propagación en el medio ambiente.

La campaña está encabezada por la Asociación de Consumidores PROTESTE (Brasil), VíaOrgánica (México), CUA (Uruguay), FUNDECOM y Pro-Consumidor (ambos de República Dominicana), y su objetivo es que los restaurantes dejen de usar carne tratada con antibióticos.

Estas organizaciones están difundiendo información, solicitando específicamente a las cadenas internacionales de comida rápida, como McDonalds, KFC y Subway, que brinden una mayor información a los consumidores sobre el origen y manufactura de sus productos.

Para mayor información, visita:
http://es.consumersinternational.org/
http://www.who.int/

Fuentes:
http://www.who.int/mediacentre/events/2015/world-antibiotic-awareness-week/es/
http://es.consumersinternational.org/news-and-media/resource-zone/antibiotics-policy-position/
http://es.consumersinternational.org/media/1470178/recomendaciones-de-consumers-international-para-reducir-el-uso-de-antibi%C3%B3ticos-en-animales-de-granja-spanish.pdf
http://es.consumersinternational.org/news-and-media/world-congress-2015/

Foodwatch busca suspender el proceso de concesión de licencias hasta que la seguridad del producto esté claramente establecida.

Contra el uso de la acrilamida en los alimentos fritos, como pueden ser las papas fritas. En experimentos con animales, la acrilamida ha demostrado ser un cancerígeno y mutagénico. La acrilamida también puede estar presente en envases de alimentos. Foodwatch busca que las autoridades publiquen datos existentes sobre el contenido de acrilamida en los alimentos. El consumidor tiene derecho a saber qué consume y en qué cantidad.

Fuente:
http://www.foodwatch.org/de/informieren/acrylamid/2-minuten-info/
http://www.foodwatch.org/fr/s-informer/topics/glyphosate/l-info-en-2-minutes/

EN MÉXICO

ASOCIACIÓN
MANOS QUE AYUDAN
I.A.P

Somos una asociación de asistencia privada, con sede en Iztapalapa, Ciudad de México, que atiende a niños y ancianos en pobreza y pobreza extrema, a través de programas gratuitos.

Año de creación: 1999

¿Qué buscan?
- Atender y apoyar a grupos marginados en situación de pobreza y pobreza extrema.
- Dar atención a niños y niñas que padecen desnutrición.
- Apoyar a personas de la tercera edad y a las que no cuentan con servicios de salud.

¿Qué servicios brindan?
- Alimentación a niños de 1 a 14 años.
- Atención médica general, psicológica y salud visual.
- Clases de computación e inglés.
- Donación de aparatos ortopédicos.

¿Cuáles son algunas de las actividades que llevan a cabo?
- Refuerzo educativo a niños y jóvenes en materias básicas, inglés y computación.
- Orientación y capacitación para el trabajo a jóvenes y adultos.
- Talleres de corte y confección, inglés y computación.
- Actividades recreativas y culturales con personas de más de 60 años (convivencia, ejercicio, yoga, autoestima, entre otras).

Logros
- Apoyar anualmente a 9,100 personas con nuestros programas.
- Organizar campañas de ozonoterapias para las personas que sufren dolor en sus rodillas y columna.
- Impartir talleres a madres de familia sobre la elaboración de Tecnologías Domésticas Profeco.

Formas de contacto
Teléfono: 5428 3818 y 5428 4048
Página web: http://www.manosqueayudan-aip.org/
Twitter: @manos_que
Facebook: www.facebook.com/masnoqueayudaniap

Guía de Compra

Qué considerar al elegir escuela particular

Dedícale tiempo a evaluar cada aspecto y elige el plantel que responda a las necesidades de tu hijo, las de tu familia y tu lugar de residencia

Una decisión tan importante que influirá en el futuro de tus hijos y en la dinámica familiar no debe tomarse a la ligera. Toma en cuenta estos aspectos a la hora de elegir una escuela particular.

- ❏ **Colegiatura**: Evalúa tu situación financiera
- ❏ **Programa educativo**: Existen escuelas con programas de estudio alternativos en los que el niño construye los conocimientos de acuerdo con sus propias cualidades, gustos y destrezas
- ❏ **Personal académico**: Pregunta por la preparación de los maestros y el director
- ❏ **El director**: Debe ser la persona más comprometida con la educación
- ❏ **Ubicación**: La mejor escuela es la que queda más cerca de casa, procura que el trayecto no tome más de 30 minutos
- ❏ **El plantel**: Limpio, ventilado e iluminado, que reciba mantenimiento constante y que sus baños funcionen correctamente
- ❏ **Las escuelas** que cuentan con servicio de comedor y/o estancia, cobran una cuota extra

Qué hay que pagar

Para que una escuela particular te preste sus servicios, obligatoriamente tendrás que pagar:

- ❏ **Colegiaturas**
- ❏ **Inscripción o reinscripción**
- ❏ **Incorporación a algún organismo educativo**

Las cantidades y el calendario de pagos, así como las penalizaciones por retrasos en las cuotas, se te deben informar desde el momento de la inscripción, y no pueden aumentar durante el ciclo escolar. Cualquier cargo adicional a los anteriores es estrictamente voluntario (cursos extracurriculares, transporte, alimentación, etcétera).

Para preescolar, primarias y secundarias (educación básica)

La Secretaría de Educación Pública cuenta con un recurso en línea, el Registro Nacional de Alumnos, Maestros y Escuelas (RNAME), que considera escuelas públicas y privadas, al cual puedes acceder a través de **snie.sep.gob.mx**, donde podrás consultar:

- ❏ **Qué planteles** son los más cercanos a tu domicilio
- ❏ **Información** sobre distintas características de los mismos, como instalaciones, grupos por grado y número de alumnos por grupo

Para prepas y universidades (educación superior)

Las escuelas deben presentar un número de incorporación a la SEP, por lo menos las de educación básica, pero las de educación superior pueden estar incorporadas a alguna universidad pública.

Para asegurarte de que la institución cuenta con un Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE), revisa:

- ❏ En el portal **sirvoes.sep.gob.mx**, si se trata de una escuela incorporada a la SEP
- ❏ Cada universidad facultada para otorgar RVOE tiene sus mecanismos para consultar las escuelas que avala, en el caso de la UNAM entra a **dgire.unam.mx**
- ❏ Si se trata de una universidad, puedes revisar en la página de la Federación de Instituciones Mexicanas Particulares de Educación Superior **fimpes.org.mx**

Fuentes:

"Hazle examen de admisión a la futura escuela de tu hijo", *Revista del Consumidor*, 432, febrero de 2013, p. 61.

"Escuelas que sí hacen su papel", *Revista del Consumidor*, 437, julio de 2013, p. 28.

Para saber más llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en el DF y Área Metropolitana o al **01800 468 8722**

TIPS **AVANZADOS** PARA TU **WIFI**

POR **DR. SETTINGS**

Configurar nuestro acceso inalámbrico a internet va mucho más allá de armar una contraseña segura. Además de cambiar el nombre de nuestro acceso y mejorar su seguridad, que podríamos describir como opciones básicas, hay algunas características que la mayoría de nosotros desconocemos y que, al dominarlas, nos permiten sacar más provecho de nuestras computadoras, en este caso las que utilicen **Windows 10**, la más reciente versión del sistema operativo de escritorio creado por **Microsoft**. Veamos:

Compartir accesos y contraseñas.
Si sueles trabajar con varias personas en accesos públicos, como los de una cafetería o biblioteca, esta opción te ahorrará tiempo. Cuando estés conectado a una red inalámbrica que requiera contraseña, da clic sobre ella y selecciona la opción "Compartir", eso te permitirá enviar, por correo o Facebook, el nombre y contraseña del enlace a tus compañeros.

Compartir tu equipo en red.
Ya que estés conectado a tu red inalámbrica de casa u oficina, ve al icono de conexión y al dar clic, selecciona "Configuración de red". En la ventana que abre, selecciona "Opciones avanzadas". Ahí está la opción para que tu equipo sea visible a todos los que se conecten a esta misma red. Esto facilitará que intercambies archivos, pero cuidado con los documentos sensibles.

Bloquear acceso a redes abiertas.
Parece un absurdo porque todos amamos encontrar una red inalámbrica abierta para poder navegar a toda velocidad. Sin embargo, este tipo de accesos también significan un riesgo para la seguridad de tus datos. Si quieres evitar la conexión a redes abiertas, en la administración de los enlaces WiFi (la ventana de la que hablamos en la sugerencia anterior) puedes habilitar también el bloqueo.

EL POPO DE TIJUANA

Tradición de la frontera

Tijuana tiene su propio Popo, un mercado con una historia muy peculiar. Abrió sus puertas en 1930 y desde entonces ha cambiado de nombre hasta llegar al actual. ¿Por qué? Hace tiempo, uno de sus locales más famosos era el de Las nieves del Popo y, como ocurre, ganó la costumbre sobre lo oficial y con el paso del tiempo se quedó el nombre de El Popo. En sus primeros años, sólo ofrecía productos de la delegación de La Mesa, como semillas, cereales e incluso se cuidaba ganado. Hoy, en este sitio multicolor, podrás encontrar dulces típicos, especias, gran variedad de chiles, moles, quesos, granos, semillas, manualidades, artesanías mexicanas, frutas exóticas, piñatas y un sinfín de productos que no hallarás en ninguna otra parte en los alrededores.

Calle 2a y Av. Constitución Centro, Tijuana, Baja California

Visitar el mercado El Popo te dará una buena idea de la comida de esta región de Baja California. Y aprovechando este fabuloso destino, no dejes de realizar las siguientes actividades:

Ruta gastronómica. Además de la comida tradicional, conoce la nueva corriente de "cocina urbana". Ambas utilizan ingredientes 100% regionales como olivas, mermeladas, quesos artesanales, mejillones y más.

Ruta cultural. Recorrido por los sitios arqueológicos de Baja California, misiones y comunidades nativas, museos y recintos culturales.

Ruta del vino. Cuenta con más de 80 vinícolas entre los municipios de Ensenada y Tecate, donde se producen casi nueve de cada 10 litros del vino de México.

La Revo. Es una calle con mucha afluencia, situada en el paso fronterizo más transitado del mundo, visitada día y noche por locales y extranjeros, amantes de los pasajes culturales repletos de galerías y un sinnúmero de bares, antros, cafés y restaurantes.

salud y nutrición

INGESTA ADECUADA DE FRUTAS Y VERDURAS

Autora: | *ME Araceli Suverza Fernández NC. Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana Ciudad de México*

Está científicamente probado que consumir diariamente verduras y frutas ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como los padecimientos cardiovasculares, diabetes, sobrepeso y obesidad, así como algunos tipos de cáncer y las carencias de micronutrimentos (vitaminas y minerales). Además, la densidad energética –cantidad de kilocalorías por porción– que se ingieren, disminuye al desplazar el consumo de alimentos altos en grasa, azúcares refinadas y sal.

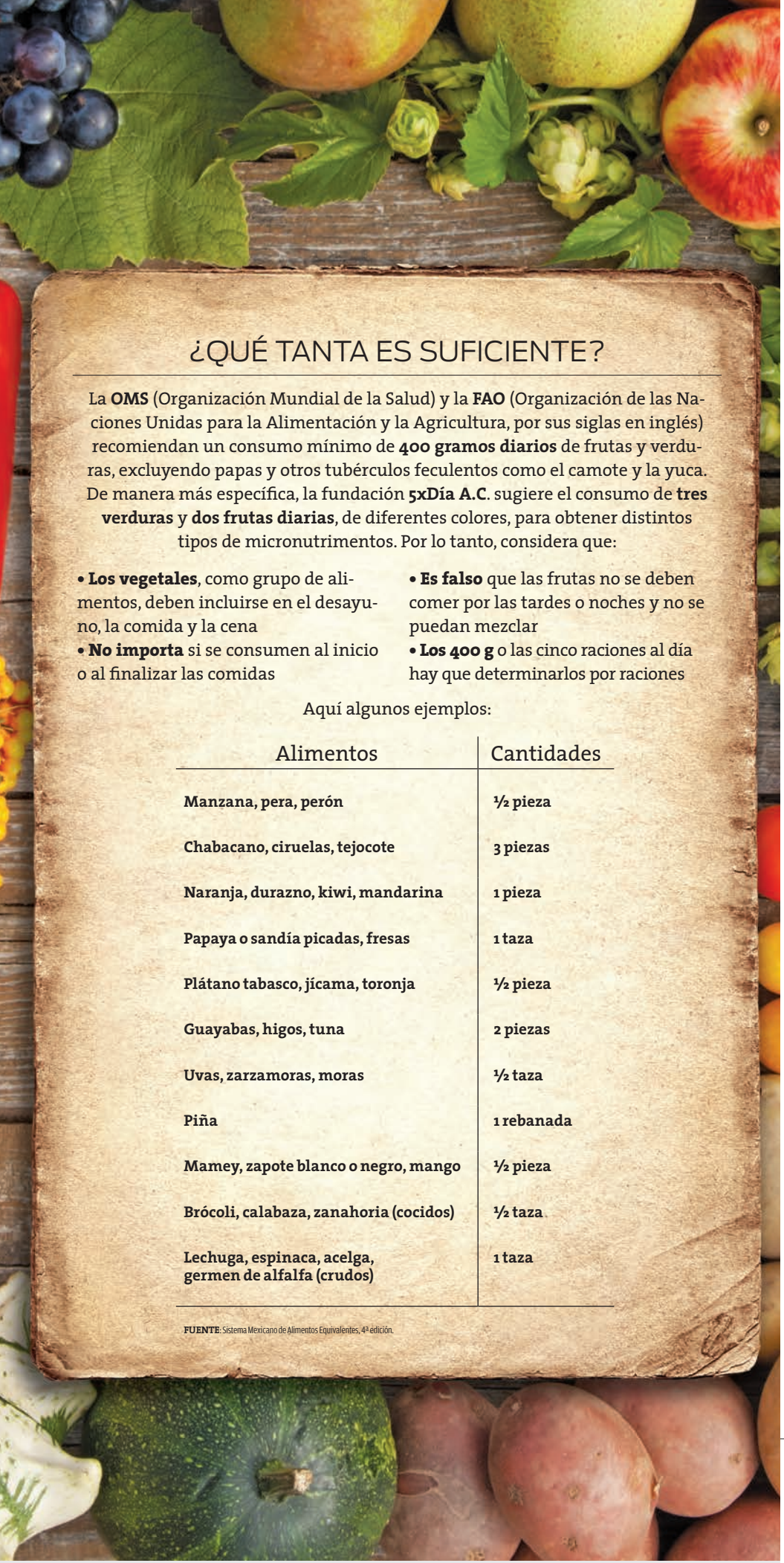
Por definición, se conocen como verduras a las hortalizas, especialmente de hojas verdes, y a las frutas como el fruto comestible de ciertas plantas cultivadas. Ambos tipos de vegetales representan un grupo de alimentos indispensable e insustituible en la dieta, en conjunto con los cereales, las leguminosas y los alimentos de origen animal.

- **Las frutas** se caracterizan por su alto contenido de hidratos de carbono, que le confieren el sabor dulce, son fuente de vitaminas y minerales, aportan fibra, tienen un alto contenido de agua (80 y 95%), poseen antioxidantes, flavonoides, terpenos, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas.
- **Las verduras** tienen una baja densidad energética, contienen hidratos de carbono en menor cantidad, su contenido de agua está entre un 75 y un 95%, son más ricas en fibra soluble e insoluble y, al igual que las frutas, son fuente de vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

FRUTAS Y VERDURAS FUENTE DE VITAMINAS Y NUTRIMENTOS INORGÁNICOS

Nutrimento o elemento	Frutas	Verduras
Hierro		Chile seco, calabacita, acelga, espinaca, verdolaga, huauzontle, quelite, hoja de chaya, tomatillo, chile poblano, hongo, romerito y col de bruselas
Vitamina C	Guayaba, marañón, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina, papaya, fresa, toronja, naranja, tejocote, plátano y melón	Chile poblano, hoja de chaya, chile, col de bruselas, zanahoria, calabaza, papa, pimiento rojo, coliflor, brócoli, miltomate (tomate verde o tomatillo), chile seco, haba verde, tomatillo y huauzontle
Carotenos	Tejocote, mango, chabacano, melón, mandarina, marañón, plátano macho, ciruela, guayaba, plátano tabasco, mamey, higo, zarzamora, guanábana y papaya	Chile seco, hoja de chaya, chipilín, zanahoria, quelite, jitomate, miltomate, acelga, espinaca, berro, romerito, verdolaga, nopal, huauzontle, calabaza amarilla y aguacate
Fibra	Chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja y toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo	Brócoli, col de bruselas, col, zanahoria, coliflor, elote, chícharo, espinaca, nopal, acelga, huauzontle, verdolaga y berro
Ácido fólico	Naranja y plátano	Berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofa, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate, col y elote

FUENTE: NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.



¿QUÉ TANTA ES SUFICIENTE?

La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) y la **FAO** (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, por sus siglas en inglés) recomiendan un consumo mínimo de **400 gramos diarios** de frutas y verduras, excluyendo papas y otros tubérculos feculentos como el camote y la yuca. De manera más específica, la fundación **5xDía A.C**. sugiere el consumo de **tres verduras** y **dos frutas diarias**, de diferentes colores, para obtener distintos tipos de micronutrimentos. Por lo tanto, considera que:

- **Los vegetales**, como grupo de alimentos, deben incluirse en el desayuno, la comida y la cena
- **No importa** si se consumen al inicio o al finalizar las comidas
- **Es falso** que las frutas no se deben comer por las tardes o noches y no se puedan mezclar
- **Los 400 g** o las cinco raciones al día hay que determinarlos por raciones

Aquí algunos ejemplos:

Alimentos	Cantidades
Manzana, pera, perón	**½ pieza**
Chabacano, ciruelas, tejocote	**3 piezas**
Naranja, durazno, kiwi, mandarina	**1 pieza**
Papaya o sandía picadas, fresas	**1 taza**
Plátano tabasco, jícama, toronja	**½ pieza**
Guayabas, higos, tuna	**2 piezas**
Uvas, zarzamoras, moras	**½ taza**
Piña	**1 rebanada**
Mamey, zapote blanco o negro, mango	**½ pieza**
Brócoli, calabaza, zanahoria (cocidos)	**½ taza**
Lechuga, espinaca, acelga, germen de alfalfa (crudos)	**1 taza**

FUENTE: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4ª edición.

LA REALIDAD EN NUESTRO PAÍS

De acuerdo con el **Instituto Nacional de Salud Pública**, en los últimos veinte años en México, el consumo de verduras y frutas ha **disminuido 30%**. Los datos más recientes[1] revelan que los mexicanos ingieren apenas 235 gramos al día en promedio. Lo más alarmante es que solamente **34.4%** de los **niños** de entre **6 y 12** años de edad cubren la ingesta recomendada.

Recomendaciones

- Compra frutas y verduras de temporada, son más económicas y aportan los nutrimentos necesarios para cada estación.
- Lava tus vegetales con agua potable y estropajo, zacate o cepillo y desinfecta con cloro o yodo.
- Las verduras de hoja (lechuga, acelga, espinaca, etcétera) se deben lavar hoja por hoja.
- Consume las frutas crudas y con cáscara, ya sea en tus comidas principales o como refrigerio o postre.
- Las verduras pueden constituir tu plato principal o ser ensaladas y/o guarnición. Prueba a añadir fruta como manzana, pera, fresas o mandarina. Las verduras como zanahorias o pepinos son una excelente opción para comerlas crudas, ralladas, agregando limón y chile piquín si lo deseas.
- Prefiere la fruta entera que los jugos.
- Los jugos envasados no sustituyen el consumo de fruta.
- El contenido de vitaminas y minerales de las verduras se modifica durante la cocción, por eso es recomendable cortarlas en trozos grandes y agregarlas cuando el agua ya está hirviendo. El líquido de cocción lo puedes aprovechar para preparar otros alimentos como arroz o sopa.

[1] Los datos publicados corresponden a los de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), 2012.

Bibliografía:
Fundación Española del Corazón. Disponible en http://www.fundaciondelcorazon.com/ [Consultado el 12 de diciembre de 2015].
Jiménez-Aguilar, Alejandra, *et al*, "Consumo de frutas y verduras y estado de salud de niños mexicanos a partir de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012", *Salud Pública de México*, vol. 56, supl. 2, 2014, pp. S103-S112. Disponible en http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v56s2/v56s2a3.pdf [Consultado el 12 de diciembre de 2015].
Profeco, "Brújula de compra", boletín electrónico disponible en http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula.asp [Consultado el 15 de diciembre de 2015].
Ramírez-Silva, Ivonne, *et al*, "Consumo de frutas y verduras en la población mexicana", *Salud Pública de México*, vol. 51, supl. 4, 2009, pp. S574-S585. Disponible en http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v51s4/a12v51s4.pdf [Consultado el 12 de diciembre de 2015].
WHO/FAO, "Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases", OMS, Serie de Informes Técnicos WHO Technical Report Series 916. Disponible en http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf [Consultado el 12 de diciembre de 2015].
*Página web http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/ [Consultado el 12 de enero de 2016].

Las dos caras de la tortilla:

Nixtamal y harina

Aunque cada vez sea menos común en las ciudades encontrar una tortilla de maíz nixtamalizado, la memoria gustativa le indica al mexicano cuando está saboreando algún antojito con masa original de nixtamal y no de la harina de maíz, ya que el sabor y la textura resultan más agradables al paladar. ¿En qué consisten las dos formas diferentes de preparar y consumir el maíz, alimento que sostiene a la gastronomía nacional?

Texto y fotografía por Eunice Lozada Rosillo

Al principio fue el nixtamal

La nixtamalización, aporte de la cocina prehispánica a la gastronomía del mundo, es elemental para hacer que el maíz sea comestible y digerible para el humano. Básicamente, consiste en cocer el maíz y agregarle cal viva al agua para que se remoje el grano: la reacción química genera un calor que suaviza y desprende la cascarilla del maíz para que, una vez lavado, esté listo para la molienda. El producto de este proceso es lo que conocemos como nixtamal.

Para que la masa de maíz y la tortilla fueran como las conocemos ahora, tuvieron que pasar siglos de perfecciona-

Detalle del mural de Ariosto Otero en el mercado Múzquiz de San Ángel

DE MAÍZ

miento del método para cocinar el grano del maíz, mismo que se debe a generaciones y generaciones de mujeres autóctonas, tal como sugiere la investigadora Janet Long. En el transcurso de esta experimentación ocurrieron hechos tan fundamentales como el asentamiento de las diferentes culturas mesoamericanas y la invención de la cerámica y los utensilios que sirvieron para el desarrollo de la nixtamalización: los tecomates, vasijas de barro donde se cocía el maíz con la cal; la pichancha, olla globular con agujeros en la superficie para colar el maíz nixtamalizado; el comal de barro, para cocer la masa de las tortillas; y, por supuesto, el metate de piedra para la molienda.

Tortilleras del Código mendocino lorem ipsum

No se tiene una fecha exacta que marque el inicio de nixtamalización del maíz en la cocina prehispánica, lo cierto es que esta tecnología de la alimentación, desde sus orígenes y hasta ahora, ha sido fundamental para hacer digeribles las proteínas del maíz y aumentar la biodisponibilidad de vitaminas como la niacina, una de las vitaminas del complejo B.

A nivel nutricional, son comunes los comentarios sobre la pérdida de nutrientes durante la nixtamalización debido al cocimiento y al enjuague de la sustancias, sin embargo, en el artículo "La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz", publicado por la UNAM, se explica que, a pesar de que la fibra dietética del maíz se pierde durante la cocción alcalina, al momento de convertirse en masa, se recupera en un pequeño porcentaje y aún más cuando se convierte en tortilla. Por otro lado, el hecho de que el germen del maíz permanezca en el grano durante el nixtamal, no daña la calidad de las proteínas contenidas en la masa. Por otro lado, si el maíz se remoja antes de la cocción, el contenido de calcio en el grano puede aumentar hasta 30%.

Si bien cada vez son menos los molinos que realizan la preparación tradicional del nixtamal, según la Unión Nacional de Industriales de Molinos y Tortillerías aún existen alrededor de 10 mil molinos de maíz en la Ciudad de México.

La harina de maíz, el reemplazo

A partir de la segunda mitad del siglo XX, el crecimiento acelerado de la población urbana implicó nuevas demandas alimentarias. Uno de los cambios más evidentes fue la automatización en el proceso de preparación de las tortillas, desde la elaboración de la masa con la aparición de los molinos automatizados de nixtamal, hasta la máquina tortilladora.

Fue la aparición de la harina de maíz, a partir de los años setenta, lo que marcó el viraje hacia la nueva manera de preparar y comer la tortilla, ya que redujo el tiempo de elaboración de la masa, además de implicar un generoso ahorro a nivel energético, puesto que trabajar el nixtamal requiere grandes cantidades de agua y energía eléctrica.

La elaboración de la harina de maíz tiene como base el método del nixtamal, sin embargo se le suman otros procesos que lo preparan para su tratamiento a nivel industrial como la humidificación del grano para una buena molienda, la desgerminación (separación del germen del resto del grano para aprovechar aparte el aceite vegetal) y, posteriormente, la precocción, el laminado, el secado y la molienda.

El mercado de la tortilla en México está monopolizado por las principales marcas de las harinas de maíz. El argumento para favorecer su consumo, es la posibilidad de dotar a más personas del alimento, porque así se puede producir todo el año y en grandes cantidades

–proveniente de los estados del norte del país como Sinaloa y del occidente, como Jalisco–. Además, la harina puede ser enriquecida con vitaminas que se pierden durante el proceso de nixtamalización.

A pesar de lo anterior, a nivel gastronómico, la preferencia de muchos se sigue inclinando por la tradición de la molienda en nixtamal, cuya masa es valorada por los chilangos conocedores de los antojitos citadinos, por eso los pocos molinos de nixtamal que aún existen en la ciudad son frecuentados por las señoras que venden quesadillas, sopes y gorditas a los habitantes de cada colonia de esta capital.

1. El grano de maíz se cuece con la cal

2. Se cuece por 20 minutos a temperatura regulada

3. Se remueve tres o más veces para eliminar impurezas

Del molino al paladar

Don Pascual Gasca tiene 45 años trabajando el nixtamal en los molinos que han pertenecido a su familia, en Santa Martha Acatitla, delegación Iztapalapa. Son ya dos generaciones de molineros que se han resistido a la tentación de trabajar con la harina de maíz, aunque ésto les implicaría menos esfuerzo, tiempo y dinero.

"Nosotros somos tortilleros y molineros, un tiempo le entramos a la harina, pero tuvimos cargo de conciencia, porque sabemos trabajar el nixtamal y sabemos que da mejor masa que la harina. Entonces decidimos continuar con nuestro trabajo a pesar de las dificultades que tuvimos a principios de los noventa", cuenta don Pascual en su puesto de antojitos mexicanos, en la explanada de la delegación Iztacalco.

Durante los años noventa, con las importaciones del maíz, disminuyó su producción en México. En esa época, los molineros que no dejaron su negocio tuvieron que adaptar su sistema de producción para sobrevivir. "Somos una especie en extinción –afirma Don Pascual–, en nuestro caso, al llegarnos el agua al cuello, tuvimos que ver otras opciones, por eso nos aventamos al negocio de la comida, hace cuatro años." Pascual decidió no sólo adecuar sus molinos para ahorrar energía y agua, y sus máquinas torti-

"Estoy en contra del maíz transgénico, lo que se debe impulsar es el trabajo en el campo, el maíz criollo, hay que hacer algo para que no desaparezca la milpa".

Pascual Gasca
Molinero

Tlatoani, "pizza prehispánica"

lladoras para que aceptaran maíz nixtamalizado, sino también extendió el negocio familiar al área de la gastronomía y experimentó con la creación de diferentes variedades de masas nutridas por otros ingredientes como el nopal.

Para ello, asesorado por investigadores de la alimentación, se animó a mezclar, durante la nixtamalización, el jugo de nopal con el maíz para producir una tortilla más nutritiva y cargada de fibra.

El resultado se puede ver y degustar: en un enorme comal negro se cuecen e inflan algunas tortillas de un tenue color verde con las que se preparan quesadillas rellenas de diferentes guisos cocinados con ingredientes de la milpa.

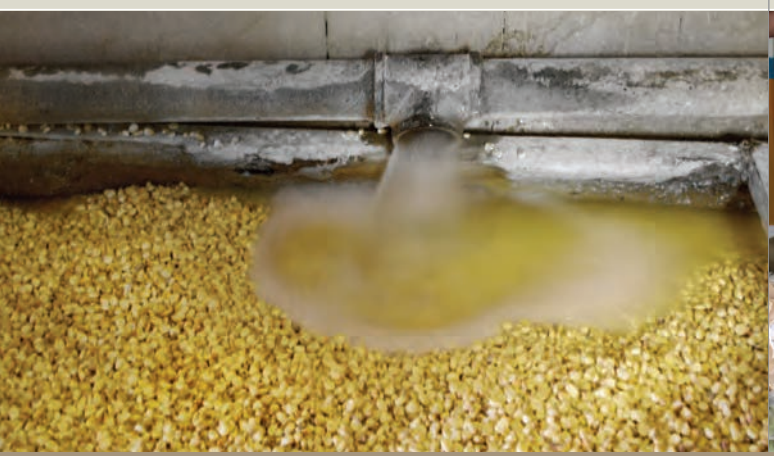
A diferencia de lo que sucede en las zonas rurales, donde el maíz de autoconsumo abastece a los molineros de las comunidades, en la ciudad y la zona metropolitana los molineros se surten de grandes cantidades de maíz proveniente del norte o centro de la República, como don Pascual que procesa granos provenientes de Juchitepec, Tenango y Atlacomulco, municipios del Estado de México.

Respecto a la posibilidad de que se apruebe la entrada del maíz transgénico a todo el país, el molinero es firme en su postura: "Estoy en contra del maíz transgénico, lo que se debe impulsar es el trabajo en

el campo, el maíz criollo, hay que hacer algo para que no desaparezca la milpa".

"Uno debe renovarse, adecuarse a lo que le gusta a la gente, por eso creamos la Tlatoani, una pizza prehispánica para atraer a los clientes. Y mira, sí ha funcionado", platica mientras observa cómo preparan una de esas "pizzas". La mujer rellena la masa de nopal con frijoles, aplasta la bolita para hacer un disco que extiende en el comal. A punto de terminar su cocción, le unta un poco de huitlacoche, y sobre él acomoda de manera circular unas hojas de flor de calabaza y epazote, encima de las cuales esparce queso oaxaca. Para finalizar, cubre la preparación con la tapa de un recipiente de cristal para que el queso se derrita al vapor.

La tlatoani es el tributo de Don Pascual a la riqueza que la milpa ofrece a la gastronomía nacional: "Ahí está la base de nuestra alimentación, por eso es importante protegerla".



4. El nixtamal se talla y se enjuaga para eliminar la cascarilla

5. Se muele en molino y con piedras volcánicas

6. Se elaboran las tortillas en la tortilladora

El molinero, mano maestra del nixtamal

En el pueblo de Santa Úrsula Coapa, al sur de la ciudad, se encuentra el molino "El Moncayo", que atiende don Ignacio de Jesús. Con cuarenta años de trabajo preparando nixtamal y moliendo maíz, Nachito, como le dicen sus clientes, asegura que el molinero es un artesano porque le da el toque personal al proceso de nixtamalización y así es que se puede conocer si una masa estará buena o no. "Importa el origen del grano, pero es el molinero quien determina la calidad: si no se mueve suficiente el nixtamal, si la cantidad de cal no es la exacta, si el calor no es suficiente o es demasiado, la masa puede salir mal. Por eso la gente decide ir con un molinero y no con otro". Al interior de su local, Nachito afirma que lo que le ayudó a sobrevivir la crisis del maíz en los noventa fue la calidad de su trabajo, pues aunque resintió la competencia de la harina del maíz y el aumento de los costos de la luz, nunca le faltaron clientes. Mientras tanto, tres personas esperan a que salga la masa para llevarse desde tres hasta diez kilos. "La mayoría de mis clientes se dedica a vender quesadillas en los puestos de la calle, tengo incluso clientes que cruzan la ciudad sólo por esta masa, como uno que viene desde Lindavista".

"El Moncayo" es un molino que se ha abastecido de grano proveniente de Sinaloa, su propietario no está muy involucrado en el asunto del maíz transgénico, pero tiene la impresión de que puede repercutir en la calidad de la masa y la tortilla, como ocurrió con la harina de maíz, cuyo sabor no puede igualarse al del maíz nixtamalizado. La relación del mexicano con el maíz es entrañable, por eso muchos comensales en la ciudad y en el campo valoran la tortilla hecha a mano y, más aún, su buen sabor a maíz. El ritmo de vida ha obligado a que los paladares se adapten a los nuevos sabores, la harina de maíz nixtamalizado ha cubierto con éxito esa necesidad alimenticia, pero para muchos nada reemplazará a la imagen y el sabor de una tortilla recién hecha, inflándose en el comal.

Bibliografía

- "Etapas y equipos del proceso". Disponible en http://www.tecnologiaslimpias.org/html/central/311602/311602_ee.htm (Consultado el 15 de diciembre de 2015).
- Long, Janet (Coord.), *Conquista y Comida: consecuencias del encuentro entre dos mundos*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2012.
- Long, Janet, "Tecnología alimentaria prehispánica". Disponible en http://www.ejournal.unam.mx/ecn/ecnahuatl39/ECN039000006.pdf (Consultado el 15 de diciembre de 2015).
- Paredes, Guevara y Bello, "La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz". Disponible en http://www.revistacienciasunam.com/es/41-revistas/revista-ciencias-92-93/205-la-nixtamalizacion-y-el-valor-nutritivo-del-maiz-05.html (Consultado el 15 de diciembre de 2015).
- Unión Nacional de Industriales y Tortillerías Cinteotol A.C. Disponible en <http://www.unimtoc.org.mx/> (Consultado el 15 de diciembre de 2015).

{ Chefs Bernardo Bukantz y Luis Serdio ❁ Primario }

El buen sazón de la amistad

Texto por Issa Plancarte

Hace menos de dos años, Jon Favreau dejó las películas de superhéroes para dirigir y actuar (como casi siempre hace) Chef, una película que presenta la historia de un cocinero que, cansado del esclavizante mundo de los restaurantes, decide montar un camión de comida (foodtruck) para liberar su creatividad, llenarse de dólares y conquistar a la más guapa de entre las guapas.

De este largometraje, que pasó sin pena ni gloria por tratarse de una historia bastante ñoña, lo único salvable es la banda sonora y la fotografía de comida. Pero si Favreau hubiera conocido la historia de Luis Serdio y Bernardo Bukantz, el resultado habría sido una oda de buen humor y deliciosos antojitos.

Serdio y Bukantz se conocieron hace ocho años en **Biko**, el restaurante de los chefs Mikel Alonso y Gerard Bellver. Se trata de una cocina premiada en todo el mundo gracias a su propuesta 'gachupa', término inventado por Alonso y Bellver para abarcar las cocinas española, vasca y mexicana. Trabajar en un restaurante que ha estado en las listas de los mejores 50 del mundo tiene su complejidad: el nivel de exigencia es brutal, por lo que la mayoría flaquea ante el grado de perfección que la técnica de la cocina de **Biko** demanda.

Ahí, estos dos jóvenes forjaron amistad al mismo tiempo que creaban una base culinaria, regidos por una disciplina marcial que los ha llevado al éxito. Su historia comienza un viernes cualquiera, cuando Bernardo, recién salido de la universidad en Puebla, decidió celebrar su graduación en la Ciudad de México. Durante la fiesta, un amigo suyo le comenta de una vacante en **Biko**. Sin importar que fuera sábado ("no tenía nada que perder"), tocó la puerta del lugar para llevar su curriculum con la tinta aún fresca. El chef Gerard Bellver lo contrató enseguida y le pidió que se presentara el mismo lunes a trabajar bajo las órdenes de Luis Serdio. Así, Bernardo tuvo un día para buscar dónde vivir.

Con el paso del tiempo, la relación laboral entre ambos fue dando frutos hasta convertirse en una fuerte amistad. Años después, Luis partió a España a estudiar en la prestigiada Escuela de Cocina de Luis Irizar, mientras que Bernardo se quedó en **Biko**, aprendiendo y escalando hasta quedarse con el puesto que Luis había dejado vacante.

SOBRE RUEDAS

Cinco años habían pasado hasta entonces y con Luis Serdio de regreso, ambos comenzaron a jugar con la idea de montar su propio restaurante. Parecía algo fácil, pero sobre la marcha se dieron cuenta de que no lo sería tanto.

"Cuando salimos a buscar opciones de locales, nos encontramos con que nadie nos quería rentar porque nadie nos conocía. Al no tener amigos ni familia en el DF nadie nos podía apoyar con el aval o servir de respaldo", relata Bernardo Bukantz, "por lo que hicimos números aprovechando la experiencia de otros amigos que tenían restaurantes y nos dimos cuenta de que nunca nos iba a alcanzar para poner uno. La idea del *foodtruck* nos llegó en un evento de cerveceros cuando vimos el potencial que tenía poner uno para servir en esa clase de lugares que llenaban más el perfil que nosotros estábamos buscando."

Así que comenzaron a buscar camiones por internet, pero hace tres años el movimiento *foodtruck* no existía, por lo que no había empresas que los fabricaran como ahora. "En un aviso de ocasión encontré uno muy improvisado, en el que vendían hamburguesas. Lo compramos y empezamos a hacerle adecuaciones para que funcionara como una cocina", recuerda Bernardo.

De ser cocineros que dedicaban sus días a las esferificaciones y a los menús degustación, pasaron a ser electricistas y plomeros, incluso aprendieron cómo montar una cocina de acero inoxidable en un camión de 1986. "Es parte de su encanto", relata Bernardo. "Ahora ya puedes comprar un camión completamente armado, listo para rodar, pero en ese entonces no existía. Lo nuestro fue poquito a poquito y con la ayuda de mucha gente. Por ejemplo, para pagarle el diseño a un amigo, le compramos una cámara fotográfica a crédito, porque no teníamos efectivo".

Una vez montado su *foodtruck*, su primer evento fue todo un éxito, en el Corredor Cultural Roma-Condesa, donde la gente devoró su propuesta de antojitos mexicanos llevados a otro nivel, como la gordita de cangrejo al pibil, la tlayuda de lengua o el pambazo de pulpo. "Tenemos una línea muy definida de cocina mexicana callejera, cada quien aporta lo que conoce de sus lugares de origen. En este caso, Luis –que es poblano– trajo los moles, adobos, molotes y las memelas típicas de Puebla y yo la extensa variedad de comida callejera de Michoacán. Así fueron surgiendo los platos, mezclando nuestras recetas, como por ejemplo las carnitas con pipián, íbamos reuniendo todos esos elementos", explica Bernardo.

> "Tenemos una línea muy definida de cocina mexicana callejera, cada quien aporta lo que conoce de sus lugares de origen"

HASTA EN LAS SOPITAS

Con el exitoso inicio del sueño cumplido, estaban listos para dirigirse a la primera feria *foodtruck* en el estacionamiento del restaurante Sud777, al sur de la Ciudad de México. Tenían todo listo desde días atrás, pero el camión no encendió. ¿El culpable? Un carburador por el que tuvieron que llegar a la feria remolcados por una grúa. Bernardo todavía recuerda la anécdota entre risas. Para nunca olvidarla, guarda como adorno el carburador quemado.

El nombre **Primario** —con el cual bautizaron al *foodtruck*— fue cobrando poco a poco mayor fama en las redes sociales, en voz de aquellos que aconsejaban no dejar de probar su nueva versión de antojitos. El éxito rotundo llegó cuando buscaron entrar a servir en el festival de música Corona Capital de 2013.

Así lo cuenta Bukantz: "Con la emoción, se nos hizo muy fácil llevar gorditas de maíz para

mostrarle a todos qué era **Primario**. Pero fue el terror porque hicimos tres mil a mano en la cocina de la casa de uno de nosotros. Nos pasó de todo, fue toda una travesía, pero ha sido de las cosas más importantes que nos han pasado, nos hizo despegar rápidamente".

Entre bandas de rock no sólo los conocieron miles de jóvenes, su reputación llegó hasta el popular sitio **Sopitas.com**, que los nombró como una de las mejores cosas del festival.

Primario fue punta de lanza para otros proyectos en la vida de ambos chefs. Incluso fue gracias a él que Bernardo conoció a Maricarmen, su esposa, quien también tenía un camión de comida. Junto con ella y el chef Édgar Núñez —dueño de los *foodtrucks* **Barra Vieja** y **Burger Lab**— formaron la **Asociación Mexicana de Foodtrucks** para orientar a los jóvenes cocineros que, como ellos, querían atreverse a poner un negocio similar.

Lo que comenzó como una alternativa al no tener los fondos suficientes para poner un restaurante, se convirtió en el camino que pavimentó otros tres proyectos fijos. El primero de ellos fue **Lonches Bravo,** a espaldas del Ángel de la Independencia, cuya cocina se diferencia por platos entre panes. A un año y medio de vida se ha vuelto famoso por su torta de huauzontle, la de suadero o la de short rib con relleno negro yucateco.

Después llegó **Primario**, el restaurante a espaldas de la Torre Mayor, un lugar donde ofrecen la versión extendida de los antojitos que hicieron famoso al camión. Lejos quedó el modelo 86 y en su lugar hay un sitio prístino, todo en madera clara y paredes opacas donde lo único que resalta es una cocina brillante, más madura y a base de maíz, que sirve a diario a los empleados de las múltiples oficinas de la zona. Mientras que **Primario** es el templo del antojito de maíz, **Bravo** es el del trigo. Cómo no amarlos.

Como la vida es corta y lo que buscan Serdio y Bukantz es comerse el mundo, abrieron un tercer restaurante, esta vez en la colonia Roma. A diferencia de los otros dos, el nuevo proyecto lleva por nombre **Secundino**. Así lo describe Bernardo: "Es comida de fiesta, en la que combinamos carbón, leña y humo para compartir e ir entre amigos. Tiene todo nuestro sello. **Secundino** es una comida más completa, para sentarte y echarte un mezcalito o una chelita con una barbacoa o birria, mientras que **Primario** y **Bravo** son más de ocasión".

En apenas tres años, Luis y Bernardo han formado una suerte de imperio culinario a base de puro esfuerzo y trabajo. Vienen dos proyectos nuevos, el primero es una pequeña rosticería en la colonia Nápoles y una cantina en la colonia Cuauhtémoc. "Al final, nosotros ni somos los mejores cocineros mexicanos, ni venimos de una escuela familiar en la que ambos cocinamos las recetas que nos enseñaron nuestras abuelas. Hemos trabajado en lo que nos gusta hacer, creando nuestro propio estilo de cocina mexicana", resume Bernardo.

Dos chefs de treinta y pocos que juntos comenzaron un camino hace tres años a bordo de un camión destartalado y que hoy están al frente de cinco restaurantes y merecen ser tomados en cuenta para un guion de cine sobre su vida, además de demostrar cómo el sueño mexicano también es posible.

Todo lo que necesitas es (comprar) amor

Crónica de Alejandra del Castillo

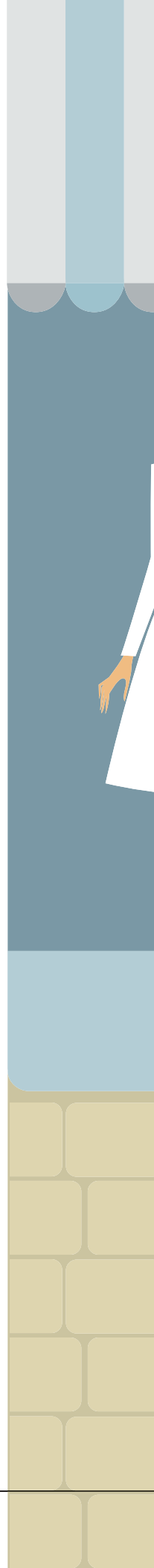
EL AMOR MUEVE MONTAÑAS. EL DINERO TAMBIÉN. TODO MUNDO QUIERE SER AMADO Y ENCONTRAR A LA MEDIA NARANJA, AL LIMÓN PARTIDO, SU ALMA GEMELA O EL SER QUE COMPLEMENTE EL CÍRCULO EN EL ACTO HUMANO DE COMPARTIR, CUESTE LO QUE CUESTE

Encontrar o ser encontrado por el amor. Todos hablamos de ello. Desde *El banquete* de Platón hasta las películas para mujeres, pasando por las princesas de Disney. Todos, probablemente sin excepción, nos mantenemos a la espera de la persona ideal a quien ofrecer el amor que tenemos.

¿Qué tan difícil es conseguir al amor de tu vida? Si seguimos el relato de Platón, se trata de una separación dolorosa y que causa extravío: un cuerpo formado por cuatro extremidades inferiores y cuatro superiores, una cabeza conformada por dos rostros y que se desplaza con la felicidad de una pirueta por la celebración de estar juntos. Y sí, estaban muy bien juntos hasta que se les ocurrió conspirar contra los dioses, que tomarían la decisión de partirlos por la mitad y hacerlos más débiles. Después, los esparcieron por el mundo para buscarse y extrañarse.

De ahí la explicación de la eterna búsqueda, que no empezó ni con *Cenicienta* ni con *Romeo y Julieta*. Empezó por aquella partición, como ocurre cuando los calcetines van a la lavadora y nada más regresa uno del centrifugado. Y aunque la soledad es un aspecto cómodo para algunos, nunca cejamos en la espera de que ese ser especial y único aparezca sorpresivamente como en las *chick flicks*, subgénero cinematográfico que todos vemos (aunque sea a escondidas).

Si eres afortunado y tu historia de amor tiene un final feliz (o por lo menos socialmente feliz) tendrás acceso y casi obligación de festejarlo con bombo y platillo por medio del famoso y tradicional ritual del bodorrio, que incluye un montón de invitados que presenciarán el acto de unión como la celebración máxima y confirmación del amor. Fue así como...



$$$$
$$$$
$$$$
$$$$
#foreveralone

Mejor empiezo de nuevo este cuento. Había una vez una mujer entrando a la Tierra de las bodas o, lo que es lo mismo, un fin de semana completo para caminar exhaustivamente por pasillos eternos con todo lo necesario para la celebración de la unión. Casarse es muy caro, pero es el precio que hay que pagar por el amor y por tener la fiesta de tus sueños.

Entonces, ¿por dónde empezar? Pues si no tienes a alguien para que te lleve de la mano por el trajín, algo así como lo que ahora se conoce como un *wedding planner*, al menos tendrás que haber creado una cuenta en Pinterest para ir coleccionando estampitas de otras bodas y así reunir todas las ideas que completen el rompecabezas para la boda perfecta. La lista es larga: iglesia, lugar para la fiesta, aperitivos, banquete, mesa de postres, pastel, música, lista de invitados, invitaciones, recuerdos, mesa de regalos, color de los vestidos de las damas, etcétera, etcétera, etcétera.

¡Falta vestir a la novia!: zapatos, liguero, que la ropa interior de aquel gran día sea selecta, tocado para el cabello, peinado, joyería, ramo, algo azul, algo nuevo, algo viejo y algo prestado. Incluso, entre las extrañas actividades, escribir los nombres de las amigas debajo de los zapatos de la novia o hacer una bolsita que contenga los mechones de pelo de las amigas para coserla discretamente en la cola del vestido y así arrastrarlas contigo hasta el altar. ¿Dije vestido? ¡El vestido! Probablemente el vestido de boda es el más importante para una mujer después del de la primera comunión (o los XV años, si tuvieron).

Para elegir un vestido de novia tienes que investigar primero la ubicación de todas las tiendas y hacer un *tour* de visitas. Mirar con detenimiento cada uno de los modelos e ir configurando cómo sería el perfecto, el que te haga sentir, por ese día, la mujer más hermosa del universo. No mentiré, es engorroso. Por fin encuentras los cinco vestidos que más te gustan de toda la tienda, te los pruebas uno a uno con todo lo que eso implica: un montón de ayuda, unas habitaciones llenas de espejos con iluminación para freír pollos y la voluntad de probarte cinco por boutique para saber cuáles pasan a la segunda ronda. Luego, no comprar nada y repetir el proceso en todas las tiendas posibles.

Aquel día que pasé en la Tierra de las bodas, una suerte de expo temática, procuré recorrer cada pasillo para descubrir todas aquellas cosas que no había pensado que se necesitaran para una boda. Dejé al final los vestidos, el momento más emocionante, íntimo y personal. Cuando estuve lista, pedí el vestido más espectacular.

Llegar hasta ahí no es sencillo. Y todo empieza por el principio: estar solos. En realidad, aquí es donde inicia la industria de los #foreveralone.

El algoritmo del amor

Probablemente, antes era más sencillo. La gente buscaba el amor en la misma cuadra de su casa. Los papás de Carlos se conocieron en Colima por carta. Alguien le dijo a él que ella era la chica perfecta y comenzaron a cartearse hasta que eso terminó en boda. Así fue como sucedió su historia de amor.

Mientras solíamos mirar los anuarios de las escuelas para saber quién te gustaba y conseguir más información sobre el susodicho en cuestión, hoy un anuario es poca cosa para lo que pueden lograr las páginas y aplicaciones para ligar y cruzar gente.

Es así: probablemente nunca se hubieran conocido o dirigido la mirada, nunca se hubieran encontrado en la calle para ser flechados por Cupido, pero hoy sí es posible. Al principio, parece un trámite burocrático o un proceso para pedir trabajo: llenar algunos formularios y concretar descripciones e intereses para generar un perfil. Luego subes una foto que te favorezca y mientras antes salías a tratar de conocer gente, hoy no cuentas ovejas antes de dormir, miras toneladas de fotos para saber si encuentras alguien que te guste y luego esperas el mensaje que te diga de forma directa: "Ey, estoy aquí ;) Me gustas."

Ilse conoció a su actual esposo en una página para encontrar pareja. ¿En qué coincidieron? En su libro favorito. Si el autor de ese libro se supiera responsable de tanto amor, nunca se hubiera atrevido a escribirlo. Seguro.

A Cristina le hablaron de una app llamada Tinder y la bajó de inmediato. Desde su última relación no había sentido una conexión tan real e intensa y comenzó con el juego. Generalmente los perfiles se construyen con un desglose de intereses y cinco fotografías que son típicas: en el coche con traje y audífonos, en un lugar increíble de vacaciones, en el gimnasio o haciendo un deporte extremo y la foto casual donde sales bien. Para los chicos es casi igual.

Ser un #foreveralone es difícil pero no tiene que ser aburrido. Aparece la primera foto del prospecto, que debe estar a máximo 80 kilómetros a la redonda (o mucho menos), miras sus otras fotos, no te gusta... lo expulsas hacia la derecha con el dedo índice. ¿Te gusta? Pues con ese mismo dedo seleccionador lo jalas pero a la izquierda y esperas a que suceda el milagro y nazca un bonito *match*.

Si así ocurre, comenzará esa conversación tonta que pide datos de forma tímida para saber con qué clase de persona estás hablando y luego, si la cosa fluye, vendrán largas conversaciones que se vestirán de risa o cachonderío. Si la cosa avanza, pues vendrán las citas y el gran descubrimiento: somos los que somos, no el personaje que vive escudado detrás de la diminuta pantalla del móvil.

No hay muchas alternativas después del primer encuentro. No era lo que esperabas. Tal vez hubo una noche de pasión intensa y luego quién sabe. O tienes uno de esos contactos en los que pasan cosas, suceden las historias y todos felices hasta el siguiente *match*.

Así como Tinder está Happn, que te muestra a la gente con la que te has cruzado. Si te gusta, tienes oportunidad de mandarle un saludo y si ambos se gustan, tienes un coqueto *crush*.

Lo cierto –y no por ser aguafiestas en el amor– es que puedes tener colección de *matchs* o de *crushs* y que nadie te hable.

La soledad es tanta... perdón, la necesidad de amar y ser amado es tanta que existen infinidad de variables de aplicaciones como Tinder y Happn, algunas bastante creativas y divertidas. Por ejemplo, Glimpse, basada en fotografías y viajes. Coffee Meets Bagel te recomienda a alguien cada día para ligar, y Hitch permite a tus amigos hacerte recomendaciones sobre quién deberías conocer y darle una oportunidad para una cita.

¿Dije cita? Para los que gustan de conocer gente a través de la interacción directa y se sienten aventureros, pues siempre hay opciones. La clásica es inscribirse al gimnasio. Le haces un favor a tu cuerpo y echas un ojo para ver si hay alguien como el amor de tu vida por ahí (aunque si somos bastante honestos veo una sociedad que desarrolla su lavadero mientras el corazón se le pudre por dentro).

Pero esto no se queda en el gimnasio, no. Hay una página llamada Meetup que también se encuentra como aplicación en la que se pueden hallar grupos para todo: aprender a bailar bachata, salir a dar paseos en bici, ser nerds, hacer senderismo o encontrar a alguien de tu religión con quien quedar para ver si, de puuura casualidad, encontramos el amor.

Salir de la colonia a buscar el amor es lo de hoy, pero a veces tienes que tener un buen pretexto para ir a un lugar nuevo, con gente nueva y de pasada aprender algo (también) nuevo. Es bastante típico inscribirse a algún curso para aprender francés y ampliar ese círculo social en el que te sientes cómodo, el mismo en el que se han reducido tus opciones.

Fly me to the moon

Ok. Educarse está bien, pero es mejor si tiene ese plus del compañero de banca guapo o la chica inteligente. Si no, aunque sea hay que ir a enamorarse del maestro. Esto de la educación y el amor no tiene límites porque la creatividad humana para tratar de encontrar el amor en cualquier parte es inaudita.

Ahí tienen a Samantha. Se fue de viaje a Italia en busca de su sueño. Dejó sus estudios de Medicina para dedicarse al diseño de modas. Consiguió la escuela, el dinero para la inscripción, el viaje y se lanzó a la aventura. Se le atravesó un italiano antes de entrar a la escuela y eligió el amor. Nunca se paró en la escuela.

Luego hizo lo mismo en Inglaterra, pero esa es otra historia.

A la gente le gusta viajar y sería una aventura increíble la de tomar un avión para comenzar el trayecto del amor. París es el lugar favorito para que suceda la magia: el amor va directo a la capital francesa. Y sin escalas (¡cuidado!, a la cigüeña también se la relaciona con aquella ciudad).

Esto del amor es muy internacional. Antes de internet, María José conoció a Patrick por carta cuando eran jóvenes, se enamoraron desde el papel y las palabras, tuvieron una larga relación y luego cruzaron el Atlántico para conocerse. Ahora tienen una familia en París (ya lo habíamos avisado).

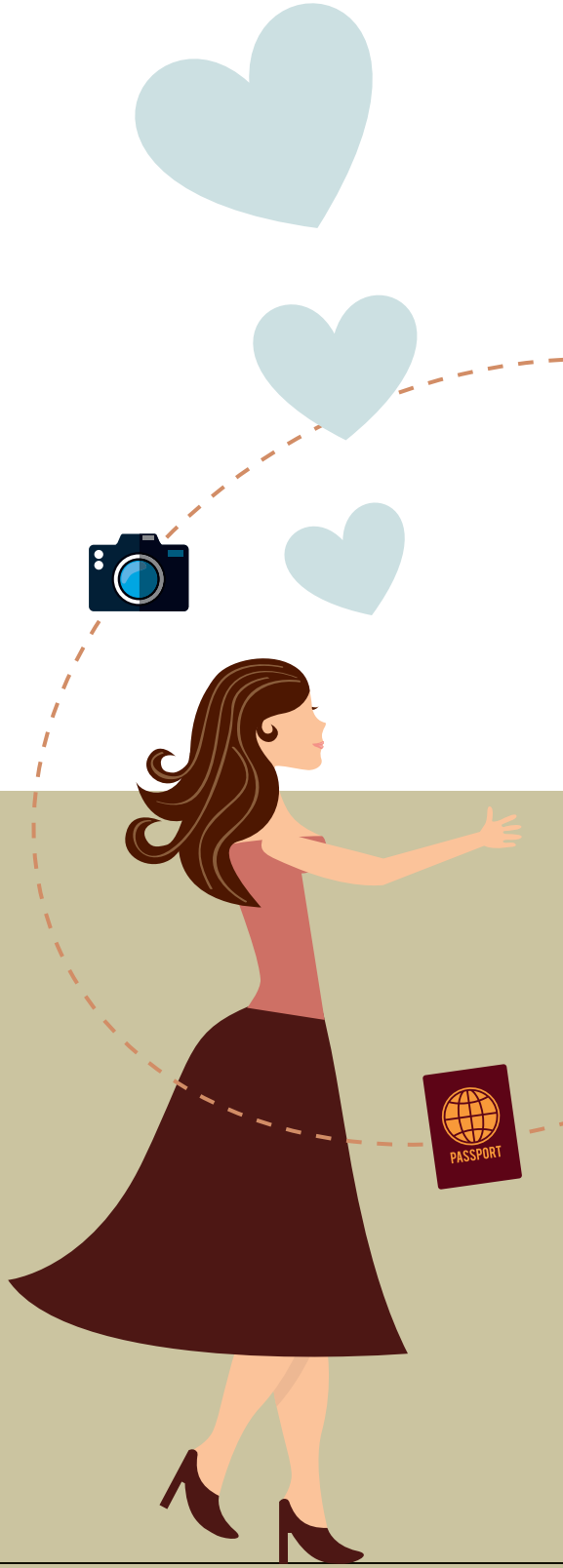
Adrián (mexicano) llegó temprano al primer día de su máster en España para sentarse cerca de la salida por si la clase estaba aburrida. Sin embargo, llegó Agnès (francesa) y se sentó junto a él. Ahora viven felices en Dubái.

Las historias no son exclusivas de París, por ahí dicen que no hay que medir la distancia sino el amor. Carla conoció a Corbin en Yucatán en plena vacación. Él suizo y ella mexicana. Él la siguió hasta Australia, ella lo persiguió hasta Suiza. Final feliz garantizado.

En los negocios también sucede. Le dijeron a María (mexicana) que siempre que visitas Machupichu, en Perú, te cambia la vida. Ella iba por trabajo y a la mañana siguiente de su arribo estaba desayunaba (sin saberlo) con su futuro esposo, un canadiense amante de la comida y las tradiciones mexicanas.

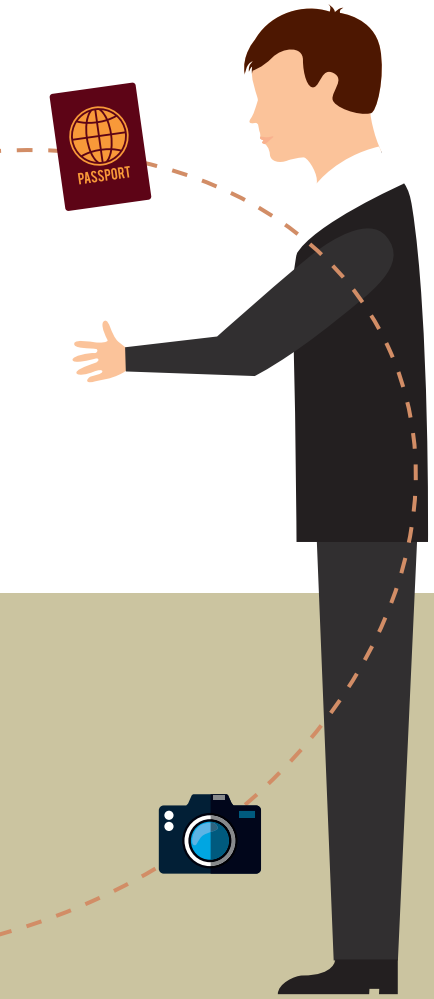
No ha faltado la historia en la que, después de una larga relación casi imaginaria con alguien detrás de la pantalla de un móvil, han acordado cruzar el universo en sentido contrario y se han encontrado mientras este mundo inclemente no se ha detenido ni a mirar.

Los amores caprichosos son los que más disfrutan de traspasar fronteras, como la historia de dos amantes que a lo largo de un año, tras ser flechados en la madre patria, ella desde México y él desde Alemania, quedaron de verse en lugares como Vietnam, Brasil, París y de nuevo España para cerrar el círculo.



Nada es aburrido para el amor

En la industria del #foreveralone hay para todos. Si te cansas de buscar, también hay opciones para sobrevivir. Pasó la era de recibir chocolates y flores, ahora es la época



donde cualquiera se puede comprar sus propios chocolates, sus propias flores, sus propios libros eróticos y, porque no, sus muñecas inflables y consoladores.

Hay otras opciones si lo que tienes es esa inseguridad por sentirse incapaz de ligar: generar un vínculo y hacer que se quede. En la página juegatujuego.com, el español Álvaro Reyes ofrece tutoriales para conocer y seducir chicas a cualquier hora del día, incluso garantiza besos y tiene libros como *Las 7 técnicas más poderosas para generar atracción* o *Las 20 frases básicas para conseguir teléfonos con citas con mujeres atractivas durante el día*. Si eso no es suficiente, también ofrece sus servicios en sesiones individuales y exclusivas por Skype.

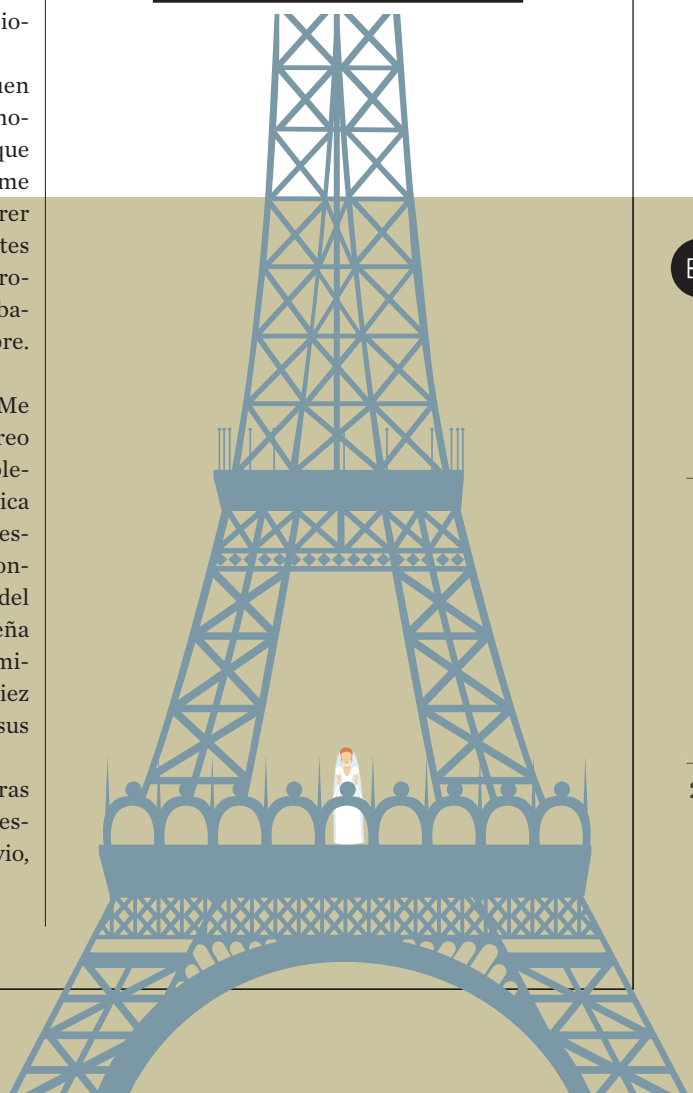
El arte del amor como industria, con la globalización y la tecnología, se ha vuelto más complicado cada día. Probablemente haya más gente buscando el amor, gente que se siente muy sola y que está dispuesta a pagar el costo económico y emocional por arriesgarse.

Aaaaaunque algunas cosas siguen siendo gratis. Pedí el vestido de novia más espectacular. La chica que me atendía me miró a los ojos y me preguntó si estaba segura de querer hacerlo, porque debía saber, antes de probarme el vestido, que si lo probaba sin estar comprometida probablemente me salaría para siempre. Tal cual. Maldición de bruja.

De todas maneras dije que sí. Me trajo el vestido y los accesorios. Creo que me miró con ternura, probablemente supuso que esa sería la única oportunidad de probarme un vestido de novia y empezó a jugar conmigo. Salí como cualquier chica del probador para subirme a la pequeña tarima y modelarlo frente a la familia. Miré a mi izquierda y otras diez chicas sonreían como nunca con sus vestidos soñados.

Obvio, todas mis amigas solteras también quieren probarse un vestido de novia. No tenemos al novio, pero el vestido tal vez sí.

El **arte del amor** como **industria**, con la **globalización** y la **tecnología**, se ha vuelto más **complicado** cada día



JOVEN, SOLTERO Y SIN COMPROMISOS

Vale la pena que reflexiones un poco sobre tus objetivos a largo plazo: independizarte, tener una familia, comprar un coche y una casa, estudiar en el extranjero o, aunque parezca lejano, gozar de una pensión digna. Es momento de poner manos a la obra y canalizar tus ingresos para el cumplimiento de tus metas

Si eres joven y no te has casado, seguramente gozas de muchas libertades, una de las más atractivas es que no tienes que rendirle cuentas a nadie pues tu tiempo y tu dinero son sólo para ti. Sin embargo, esta época en la que nada parece atarte es precisamente la ideal para que fortalezcas tus finanzas y tu patrimonio, para que en un futuro puedas realizar tus sueños tal como los imaginas, o incluso mejor.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en la juventud se toman decisiones que afectan las condiciones de vida y marcan de manera profunda las trayectorias futuras y las posibilidades de bienestar e integración social de las personas.

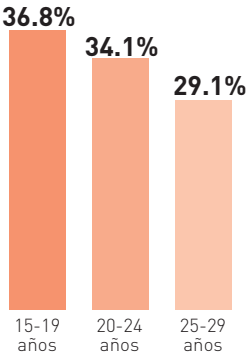
A continuación encontrarás información para una mejor planeación financiera basada en tus objetivos, metas y, por qué no, sueños. Te darás cuenta de que no es tan difícil como parece.

LA SOLTERÍA EN NÚMEROS[1]

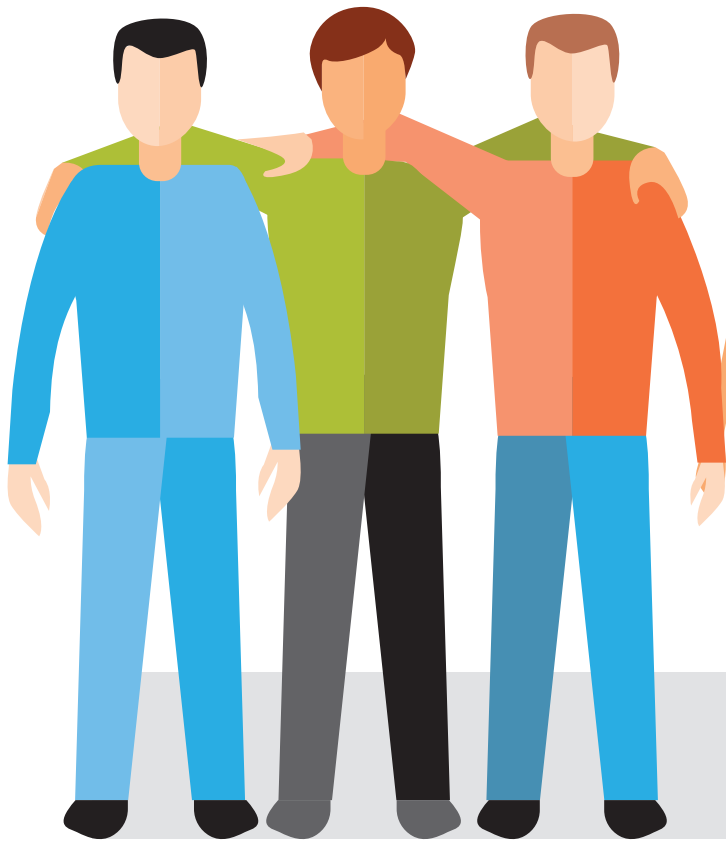
Por rangos de edad, la juventud en México tiene la siguiente estructura:

[1] A partir de 2014, para las leyes mexicanas, los jóvenes abarcan el grupo de edad entre 15 y 29 años.

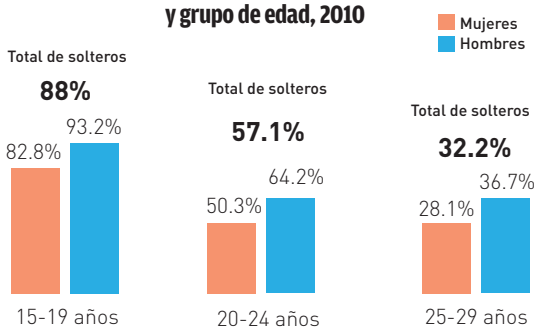
Distribución porcentual de la población joven por grupos de edad, 2014



Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI. Estadísticas a propósito del Día internacional de la juventud (12 de agosto), 10 de agosto de 2015.

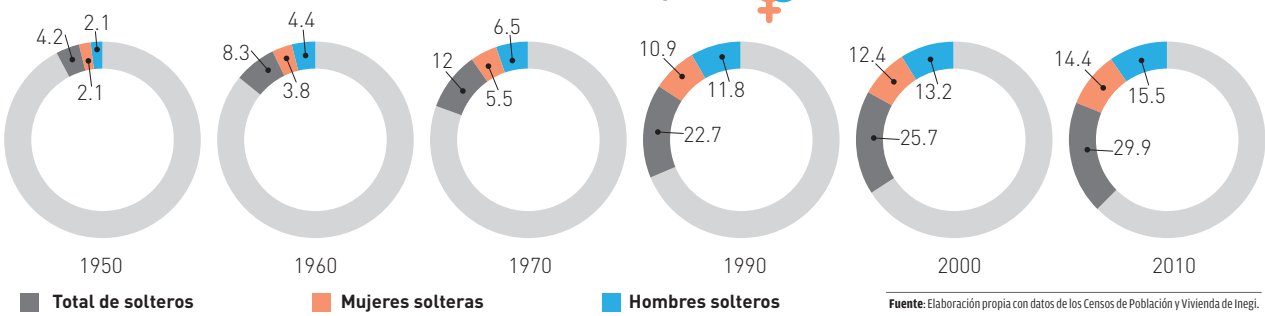


Distribución porcentual de la población soltera respecto a la población total de 12 años y más, por sexo y grupo de edad, 2010



Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI. Censo de Población y Vivienda, 2010.

Población soltera por sexo



Fuente: Elaboración propia con datos de los Censos de Población y Vivienda de Inegi.

Escolaridad

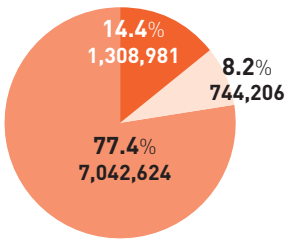
34.4% Escolaridad de secundaria

33.8% Media superior

19.9% Estudios superiores

Fuente: Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Juventud de 2015, publicadas por INEGI.

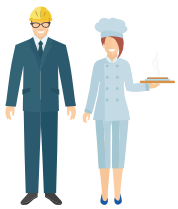
Población joven según su posición en el trabajo, 2013



- Subordinados remunerados
- Sin acuerdo de remuneración monetaria
- Independientes

Fuente: INEGI. Panorámica de la población joven en México desde la perspectiva de su condición de actividad, 2013.

Dónde trabajan



52% Ahorra de manera regular

51% "Guardadito" en casa

11% Institución financiera

Cómo ahorran

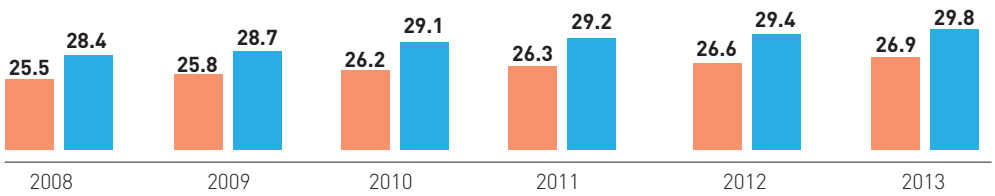
Fuente: Encuesta sobre Cultura Financiera de los Jóvenes en México, 2014. Realizada por Banamex y la UNAM.

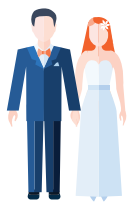
PREPÁRATE Y ADMINISTRA

Especialistas en educación financiera opinan que las competencias generadas durante la vida escolar tienen una relación directa con el nivel de ingresos que podrías obtener en un futuro, pero la clave es saber cómo aprovechar tus ingresos para maximizar su impacto a tu favor.

Matrimonios

Edad media al matrimonio de los contrayentes según sexo, 2008 a 2013





- Mujeres
- Hombres

Fuente: Estadísticas de nupcialidad, INEGI.

¿HORMIGA O CIGARRA?

Tal vez desde niño hayas aprendido a ahorrar y a fijarte metas económicas para darte tus gustos, pero cuando comienzas a trabajar es cuando inicia tu independencia económica, aumentando tus posibilidades.

Tus primeros ingresos deben ser administrados de forma eficiente y responsable para construir tu patrimonio personal, que eventualmente puede ser familiar.

Si no has entrado al mundo del "cochinito", fíjate una meta u objetivo medible, realista y con fecha de cumplimiento. Una vez que lo alcances, sigue adelante con proyectos más ambiciosos.

De acuerdo con la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), existen cinco pasos que te ayudarán a destinar parte de tus ingresos al ahorro:

1. Ponte metas realistas cuyo cumplimiento dependa de ti y no de factores externos
2. Tener una idea de la cantidad de dinero que necesitas según tu objetivo te ayudará a saber si requieres ingresos adicionales o, por el contrario, si debes de recortar gastos
3. Puedes realizar otras acciones adicionales para llevarlo a cabo, como un trabajo extra, por ejemplo
4. Determina el tiempo en el que planeas cumplir con tu objetivo
5. Considera que el objetivo tiene que ser importante para ti. Si no lo tienes muy claro, piensa nuevamente en tus necesidades y planes a futuro para determinar el rumbo de tus recursos
6. Evita a toda costa las compras por impulso

El dinero que ganas regularmente se gasta en satisfacer tus principales necesidades. Sin embargo, te recomendamos guiarte con un presupuesto para no gastar de más.

DOMINA TUS FINANZAS

No se trata de no gastar, sino de utilizar una cantidad de dinero que, consciente y racionalmente, te asignes para tus gastos.

La herramienta que te permite definir el camino hacia tus objetivos es el presupuesto, ya que te muestra de manera clara en qué gastas y te ayuda a priorizar para que atiendas deseos y necesidades.

Si caes en una compra de alto costo, puedes dejar de gastar en los siguientes periodos (semanal, quincenal, mensual, etcétera) hasta que te recuperes y regreses al presupuesto asignado para este rubro.

Con esta herramienta podrás llevar un registro puntual de las entradas de dinero y los gastos normales en un determinado lapso. A continuación, te detallamos en que consiste cada rubro:

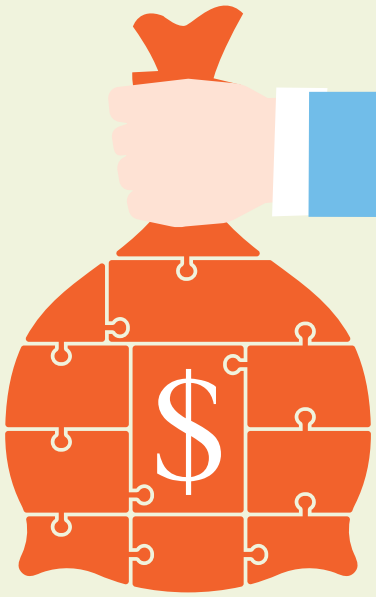
- **Ingresos fijos:** los que recibes de manera constante y periódica, como sueldos o pensiones
- **Ingresos variables**: se pueden recibir o no, como comisiones o ventas
- **Gastos fijos**: los que permanecen constantes. Corresponden a desembolsos difíciles de evitar como alimentos, transporte, gasolina, servicios, colegiaturas, adeudos crediticios, renta y otros
- **Gastos variables**: cambian de acuerdo con temporadas, gustos y actividades de cada persona, incluyen ropa, restaurantes o entretenimiento, entre otros

A continuación, te presentamos un ejemplo de presupuesto y algunos conceptos que puedes considerar en cada rubro.

Ejemplo de un presupuesto mensual

Ingresos fijos	Gastos fijos
• Sueldo	• Alimentación • Transporte • Servicios • Educación • Ahorro • Deudas adquiridas previamente
Ingresos variables	**Gastos variables**
• Reparto de utilidades • Bonos • Aguinaldo • Prestaciones • Etcétera	• Ropa y calzado • Gastos médicos • Diversión • Ocasionales • Imprevistos
Ingreso total	**Gasto total**
$_____	$_____

Fuente: Condusef.



Una vez definidos los conceptos anteriores, es momento de realizar un balance, éste puede ser semanal, quincenal y mensual, y en él debes registrar tus ingresos y gastos, ya sea en una hoja de papel, en una de cálculo o en tu propio celular, de la siguiente forma:

Balance mensual

	Total de ingresos (A)	Total de gastos (B)	Ahorro = A-B
Enero			
Febrero			
Marzo			
Abril			
Mayo			
Junio			
Julio			
Agosto			
Septiembre			
Octubre			
Noviembre			
Diciembre			
Total anual			

Fuente: Elaboración propia.

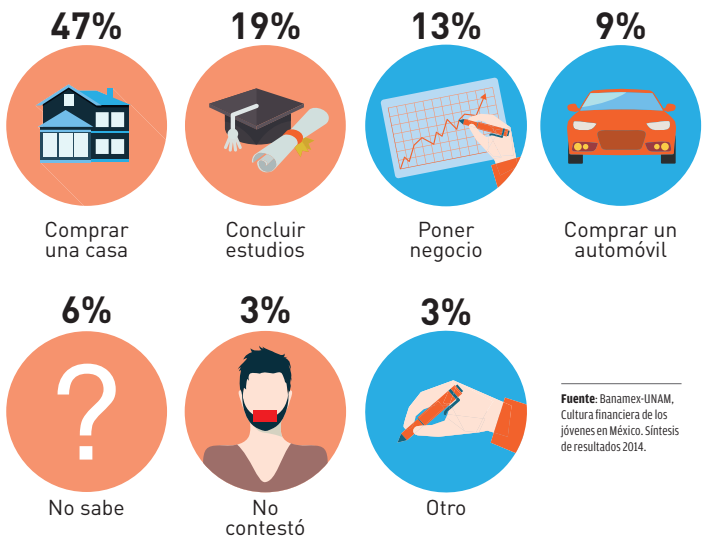
Con la información anterior podrás detectar en qué acostumbras gastar más, si desembolsas más de lo que ganas, en qué conceptos puedes economizar y si acostumbras a gastar por impulso.

EL SOLTERO CASA QUIERE. Y COCHE, RETIRO Y MÁS

Para estimar cuánto te costaría y cuánto tiempo te llevaría liquidar la adquisición de algunos bienes muebles e inmuebles, e incluso para liquidar créditos como el de tarjetas de crédito y/o departamentales, puedes utilizar los distintos simuladores y calculadoras disponibles en internet.

Principales metas económicas para dentro de ocho años

(Primera mención)

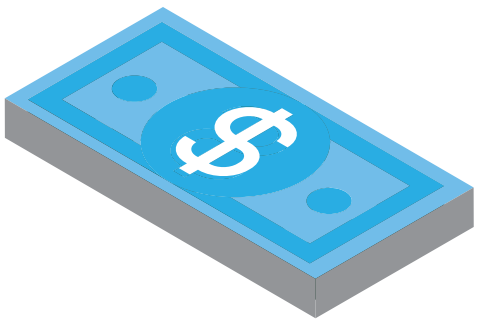


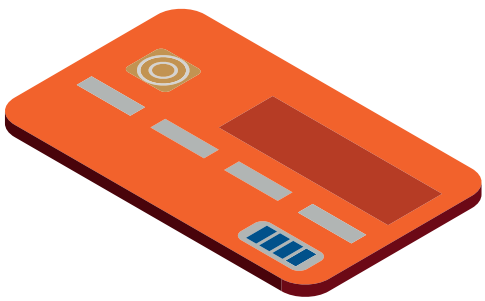
Fuente: Banamex-UNAM, Cultura financiera de los jóvenes en México. Síntesis de resultados 2014.

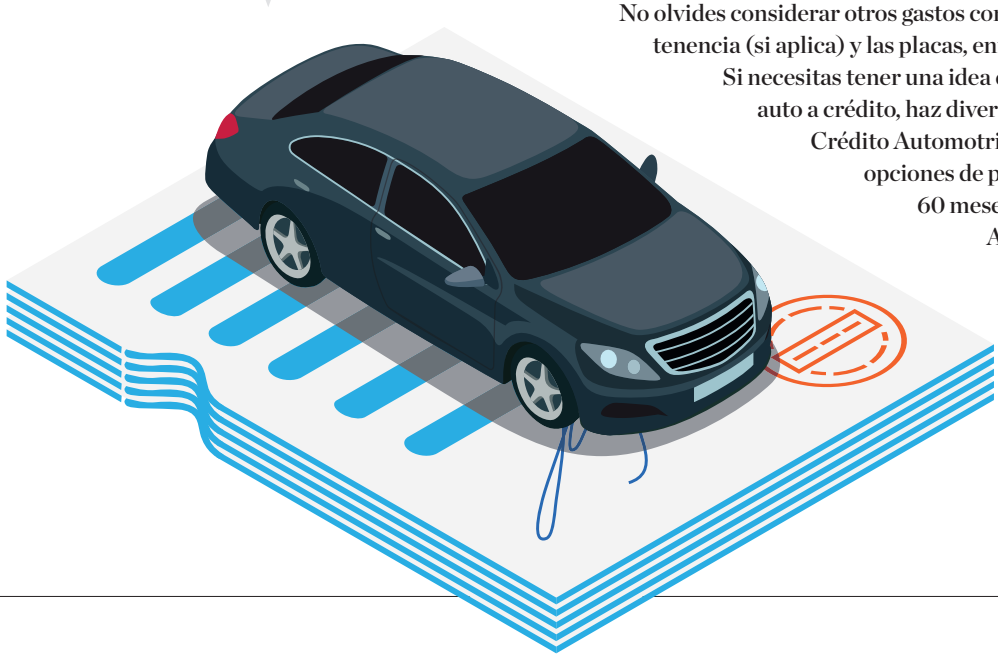
Con estos instrumentos podrás planear tu retiro, que si ahora te parece algo lejano, llegará tarde o temprano. A continuación, te mostramos algunos ejercicios realizados con las calculadoras y simuladores disponibles.

Se consideró un ingreso mensual de 10 mil 300 pesos y una edad de 23 años, edad promedio al segundo trimestre de 2015 de las personas jóvenes ocupadas de entre 15 y 29 años de edad pertenecientes a la Población Económicamente Activa (PEA), que se refiere a todas las personas en edad de trabajar, que se encuentran ejerciendo o buscando algún puesto de trabajo en la actualidad.

Realiza varios ejercicios, utilizando información acorde con tu situación financiera, personal y familiar para tener un panorama y alcance de tus posibilidades económicas, y con ello tomar decisiones mejor informadas.







CRÉDITO AUTOMOTRIZ

Para adquirir un auto analiza si será a través de un financiamiento o de contado. En el siguiente cuadro te mostramos las ventajas y desventajas de cada una de estas opciones.

Forma de compra	Ventajas	Desventajas
De contado	• No adquieres una deuda a largo plazo • El precio del auto es menor • No pagas intereses • Disponibilidad inmediata del auto • Lo puedes vender en cualquier momento • Lo aseguras con la compañía que tú escojas	• Regularmente no se cuenta con la suficiente liquidez para adquirirlo de contado • Estás destinando una cantidad importante de tus ahorros a un bien que se depreciará desde el momento que sale de la agencia
A crédito	• Es una alternativa para adquirir un automóvil cuando no tienes la suficiente liquidez para pagarlo de contado • El desembolso inicial es menor. El enganche de un automóvil puede estar alrededor de 20% del valor del mismo • El automóvil se liquida poco a poco mediante pagos mensuales • El seguro generalmente se incluye en la mensualidad	• Adquieres una deuda • Pagas intereses durante el plazo de la deuda y pagas una comisión por apertura, que significan un desembolso extra • Son menos accesibles porque se exigen condiciones como comprobante de ingresos, historial crediticio, entre otros • Es difícil determinar cuánto cuesta un auto y comparar las diferentes opciones, ya que cada otorgante maneja comisiones y tasas de interés distintas, además de que el precio varía según el modelo y monto del enganche • Habitualmente se contrata el seguro con la compañía que elige la institución otorgante del crédito • No recibes la factura del vehículo hasta que termines de pagarlo, en su lugar obtendrás una "carta factura"

Fuente: Condusef.

No olvides considerar otros gastos como el pago de derechos, el seguro, la tenencia (si aplica) y las placas, entre otros.

Si necesitas tener una idea de lo que te costaría comprar un auto a crédito, haz diversos ejercicios con el Simulador de Crédito Automotriz de Condusef, con las diferentes opciones de plazos de 6, 12, 18, 24, 36, 48 y hasta 60 meses.

A continuación, te presentamos el siguiente ejercicio, considerando un plazo de 36 meses. De acuerdo con Condusef, ocho de cada 10 solicitantes de crédito optan por este plazo.

Datos considerados para el ejercicio con el simulador

Ingreso del solicitante	$10,300
Marca	General Motors
Submarca	Spark
Modelo	LS manual
Valor del auto	$123,000
Enganche	30% ($36,900)
Monto del crédito	$86,100
Plazo (en meses)	36 (3 años)

Resultados del simulador de crédito automotriz

Tabla comparativa con seguro de auto de contado

Sector	Institución	Pago mensual	Desembolso inicial	Tasa de interés anual	Costo anual total (CAT)	Pago total*	% que representa el pago mensual respecto al ingreso mensual**
Instituciones de banca múltiple	HSBC	$2,939.86	$38,897.52	10.90%	13%	$103,767.04	29%
Instituciones de banca múltiple	Bajio	$2,976.39	$39,047.33	11.99%	13.60%	$106,556.95	29%
Instituciones de banca múltiple	Banorte	$2,961.46	$39,396.90	12.90%	16%	$106,612.67	29%
Instituciones de banca múltiple	Cibanco	$3,056.22	$40,631.70	11.90%	15.80%	$107,103.94	30%
Instituciones de banca múltiple	Autofin	$3,041.61	$47,686.61	12.90%	16.10%	$107,198.71	30%
Instituciones de banca múltiple	BBVA	$2,975.84	$43,396.28	12.75%	12.60%	$107,802.25	29%
Sociedades financieras de objeto múltiple E.R.	Inbursa	$3,012.59	$39,396.90	13.50%	16.40%	$108,453.16	29%
Instituciones de banca múltiple	Banamex	$3,094.49	$38,897.51	13.90%	13%	$108,936.34	30%
Sociedades financieras de objeto múltiple E.N.R.	Fin	$3,103.41	$36,900	14%	14.90%	$109,110.90	30%
Instituciones de banca múltiple	Afirme	$3,132.18	$40,667.27	13.90%	18.20%	$109,496.65	30%
Sociedades financieras de objeto múltiple E.N.R.	Bepensa	$3,041.83	$40,895.04	13.90%	18.30%	$109,505.97	30%
Instituciones de banca múltiple	Scotiabank	$3,077.76	$39,423	12.99%	16.10%	$110,981.32	30%
Sociedades financieras de objeto múltiple E.N.R.	Nefasa	$3,142.43	$38,933.48	15%	18.50%	$113,127.52	31%
Sociedades financieras de objeto múltiple E.N.R.	Oak	$3,401.75	$40,307.10	19.50%	23.90%	$118,932.75	33%

* Suma de cada concepto por el plazo seleccionado.
** Datos estimados por la Dirección de Estudios sobre Consumo de **Profeco**.
Los datos sirven de referencia, los precios pueden variar conforme a la oferta de las agencias automotrices.
El costo del seguro de auto es informativo y puede variar conforme a la oferta de las aseguradoras.
Fuente: Información recabada del Simulador de Crédito Automotriz de la Condusef, el 27 de octubre de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Considera que el precio mensual no debe comprometer más de 30% de tus ingresos, toma en cuenta tus gastos regulares y los necesarios para el mantenimiento del vehículo (gasolina, refacciones, tenencia y mantenimiento general).

Si bien la compra a crédito te evita hacer un desembolso fuerte, también recuerda que a mayor tiempo de financiamiento pagarás más intereses.

87%
DE LOS JÓVENES NO AHORRAN PARA SU RETIRO Y SÓLO
39%
HA PENSADO EN HACERLO[4]

[4] Datos del estudio de Banamex y la UNAM

AHORRO PARA EL RETIRO (AFORE)

Te preguntarás, ¿cuánto dinero es suficiente? La respuesta sólo la conoces tú, a través de las siguientes consideraciones:

- **Cuánto necesitarás al mes o al año**
- **Cuánto obtendrías por ley al ganar lo que ganas hoy**
- **Cuánto requerirás adicionalmente**
- **Cuántos años necesitarás que dure este dinero**

¿Qué puedes hacer? Una opción es incrementar, a través de aportaciones voluntarias, tu cuenta de ahorro para el retiro.

Realizamos un ejercicio a través de la calculadora de la **Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro** (Consar), considerando a una persona del sexo masculino de 23 años con una expectativa de retiro a los 65 años. En el ejercicio encontrarás tres montos de ahorro voluntario, así como el ahorro adicional a tu aportación, el respectivo ahorro acumulado y tu pensión mensual llegado el momento de retirarte.

Trabajador independiente de 23 años con edad de retiro de 65

Ahorro voluntario al mes (a)	Si tienes Afore, ingresa el saldo acumulado que aparece en el Estado de cuenta	Ahorro total estimado a la edad de retiro (65 años)	Ahorro adicional a tu aportación			
			Si ahorras (b)	Ahorro mensual (a+b)	Ahorro acumulado a la edad de retiro	Tu pensión mensual estimada sería de:
$500	$0	$470,436	$100	$600	$564,523	$2,646
			$300	$800	$752,698	$3,528
			$1,000	$1,500	$1,411,308	$6,615
$1,000	$0	$940,872	$100	$1,100	$1,034,959	$4,851
			$300	$1,300	$1,223,134	$5,733
			$1,000	$2,000	$1,881,745	$8,820
$1,500	$0	$1,411,308	$100	$1,600	$1,505,396	$7,056
			$300	$1,800	$1,693,570	$7,938
			$1,000	$2,500	$2,352,181	$11,025

Se considera para este cálculo un rendimiento de 4% y una comisión de 1.20% anual.
Fuente: Información recabada de las calculadoras de ahorro y retiro de la Consar, el 27 de octubre de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

TARJETA DE CRÉDITO: COMO EL ANTIBIÓTICO, SÓLO CUANDO SEA NECESARIO

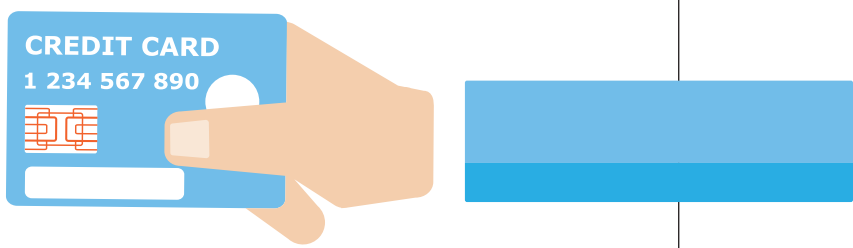
No le tengas miedo a tu tarjeta, sólo considera lo siguiente:

- **Fecha límite de pago**: día del mes para realizar el pago y no caer en morosidad. Generalmente, los bancos otorgan 20 días naturales.
- **Pago mínimo**: cantidad a pagar al banco para evitar caer en morosidad. Entre 5 y 10% del monto total del adeudo.
- **Pago para no generar intereses**: cantidad total a pagar de tus consumos realizados durante el periodo, incluidos los pagos mensuales correspondientes a las promociones

Recuerda, es dinero prestado y debes pagarlo. Es recomendable que liquides por lo menos el doble del pago mínimo requerido y saldar tu deuda sin pagar tantos intereses, tal como se observa en el siguiente ejercicio:

Datos considerados para el ejercicio sobre el uso de la tarjeta de crédito

Tarjeta de crédito	Clásica
Capital	$10,000
Tasa de interés	38%
Comisión anual	0%
IVA	0%
Pago mínimo*	10% del saldo revolvente
Límite de crédito	$12,000
Fecha de corte	15/10/2015



Resultados de la calculadora de pagos mínimos de tarjeta de crédito de la Condusef

Concepto	Pagando sólo el mínimo	Si pagas más del mínimo (el doble del mínimo)	Pagos fijos*
Cuánto más puedes pagar		$1,000	$2,000
Pago mínimo inicial	$1,000	$2,000	$2,000
Pago siguiente	$936.49	$1,835.02	$2,000
Tiempo para liquidar lo que debes	2 años y 7 meses	8 meses	6 meses
Número de pagos para cubrir la deuda	31 pagos mensuales	8 pagos mensuales	6 pagos mensuales
Pago total	$14,676.11	$11,292.84	$11,089.34
Saldo pendiente de liquidar	$0	$0	$0
Capital	$10,000	$10,000	$10,000
Comisiones	$0	$0	$0
Intereses	$4,031.13	$1,114.52	$939.09
IVA	$644.98	$178.32	$150.25

Notas: El porcentaje de los pagos subsecuentes puede variar de acuerdo a la amortización y corresponde al importe que resulte mayor en el periodo de acuerdo a lo establecido por el Banco de México y al contrato de la tarjeta.
*Es el pago que se mantendrá durante el periodo y que incluye más del mínimo solicitado.
La información para determinar el cálculo del pago mínimo se obtiene de los contratos de las instituciones ubicados en el Registro de Contratos de Adhesión (RECA).
Fuente: Información recabada de la calculadora de pagos mínimos de la Condusef, el 27 de octubre de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Como puedes observar, si tomas la decisión de hacer seis pagos fijos mensuales de $2,000 (doble del mínimo), terminarás pagando menos y en un plazo menor. Por el contrario, si sólo te enfocas a pagar el mínimo tardarás más tiempo en liquidar el adeudo (dos años y siete meses) y pagarás 46.8% más de tu deuda inicial.

Recuerda, la tarjeta de crédito es de gran ayuda si la utilizas dentro de tu presupuesto y línea de crédito autorizada. Aprovéchala para facilitar tus pagos o para cubrir urgencias o sucesos inesperados.

TU PEDACITO DE MUNDO

Antes de adentrarte en la aventura de adquirir una vivienda, analiza tus finanzas, determina si son sanas, sin grandes deudas y con gran capacidad de ahorro, ya que un crédito hipotecario es un compromiso a 15 o más años.

Debes contar con un capital para cubrir el enganche inicial (solicitado por cualquier banco o Sofol) y pagar los gastos extra que se generan cuando te otorgan un crédito.

Además de este desembolso inicial, que sale directamente de tus ahorros, debes hacer cuentas para saber con cuánto dinero dispones para el pago de la mensualidad.

El monto inicial debe cubrir los siguientes rubros:

- **Enganche**. Es el porcentaje del valor total de la casa que no es financiado por el banco o Sofol y que deberás cubrir con recursos propios, ya sea con tus ahorros o apoyos familiares. En México, los bancos y Sofoles sólo financian entre 80% y 95% del valor de la propiedad.

A mayor enganche menor préstamo y, por lo tanto, menos intereses, además de mensualidades más bajas.

- **Comisión por apertura de crédito**. Depende de cada institución.
- **Investigación**. Es la relacionada con tu historial crediticio.
- **Escrituras**. Incluye los honorarios del notario y la gestión de cada uno de los trámites necesarios para comprobar que el inmueble a comprar se encuentre libre de gravámenes, que no existan adeudos de agua, predial u otros servicios. El rango promedio del gasto es entre 6 y 10% del valor de la propiedad. La notaría es asignada por el banco o Sofol.
- **Avalúo comercial**. Con este documento se estima el valor comercial de una propiedad de acuerdo con sus características físicas, acabados, infraestructura y ubicación.

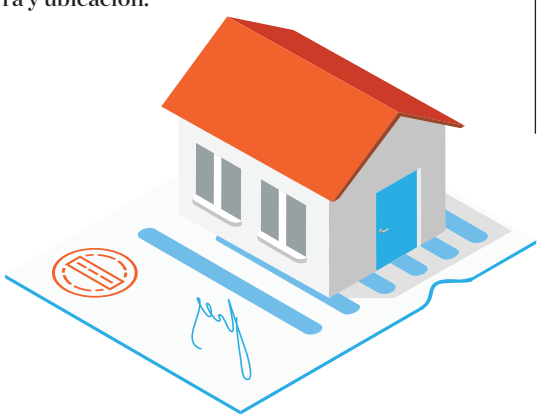
Si por el momento no cuentas con los ahorros suficientes, puedes iniciar un plan para lograrlo.

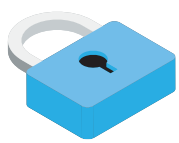
- Determina el valor máximo del tipo de vivienda que deseas comprar.
- Calcula la mensualidad que pagarías si compraras la casa hoy y agrégale 10% (que cubra mantenimiento e impuesto predial anual).
- Abre una cuenta de inversión y deposita mensualmente la cantidad definida.
- Si después de seis meses te das cuenta que si ahorras esa cantidad no te alcanza para cubrir tus demás gastos, redefine tu plan.
- Si lograste acumular seis meses de ahorro sin percances, ¡felicidades!, podrás adquirir esa casa tan deseada, sabiendo que tus ingresos te lo permiten.

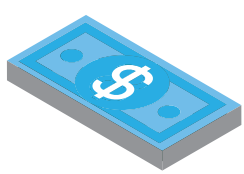
Los simuladores de créditos hipotecarios son herramientas que te permiten conocer y comparar las opciones disponibles. Sólo necesitas ingresar el valor del inmueble, monto del enganche, años para liquidar el crédito (plazo) e ingreso mensual. Consúltalos, te darán una idea de los desembolsos a realizar con base en las variables que hayas determinado.

Ser joven es una oportunidad que brinda la vida para forjar metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse.

Manos a la obra, es un buen momento para empezar a trabajar por un futuro mejor basado en un consumo consciente y responsable.







Fuentes:

- Calculadora para estimar ahorro y retiro, Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar). Disponible en http://www.consar.gob.mx/calculadora/inicio.aspx (Consultado el 27 de octubre de 2015).
- Carbajal, Braulio, "Jóvenes desdeñan tarjetas de crédito". Disponible en http://www.milenio.com/negocios/jovenes_tarjetas_de_creditotarjetas_de_credito_0_365363474.html (Consultado el 15 de diciembre de 2015).
- "¿Cómo manejan su dinero los jóvenes en México?", Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), *Revista Proteja su dinero*, agosto 2014. Disponible en http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2014/173/jovenes.pdf (Consultado el 21 de noviembre de 2015).
- "Cultura Financiera de los jóvenes en México, Síntesis de resultados 2014", Banamex-UNAM. Disponible en http://www.banamex.com/es/conoce_banamex/quienes_somos/prensa/pdf/book_brujula_digital_2014.pdf (Consultado el 27 de octubre de 2015).
- "Decálogo del buen uso de la tarjeta de crédito", Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Disponible en http://www.condusef.gob.mx/PDF-s/recomendaciones/decalogo_t_credito.pdf (Consultado el 12 de diciembre de 2015).
- Educación Financiera BBVA Bancomer "La importancia de impulsar la educación financiera en niños y jóvenes", *El Economista*. Disponible en http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2014/11/06/importancia-impulsar-educacion-financiera-ninos-jovenes (Consultado el 4 de diciembre de 2015).
- Encuesta Nacional de Deserción Escolar, Secretaría de Educación Pública (SEP). Disponible en http://www.sems.gob.mx/en_mx/sems/encuesta_nacional_desercion_ems (Consultado el 4 de diciembre de 2015).
- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Disponible en http://www.inegi.org.mx/est/lista_cubos/consulta.aspx?p=encue&c=4 (Consultado el 28 de octubre de 2015).
- Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012. Disponible en http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf (Consultado el 10 de diciembre 2015).
- Estadísticas a propósito del Día internacional de la juventud (12 de agosto), INEGI. Disponible en http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/juventud0.pdf (Consultado el 28 de octubre de 2015).
- Estadísticas de Población, Hogares y Vivienda, Nupcialidad, Estado conyugal, Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Disponible en http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484 (Consultado el 29 de octubre de 2015).
- "Guía familiar para hacer un presupuesto", Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Disponible en http://www.condusef.gob.mx/PDF-s/mat_difusion/dipt_presupuesto.pdf (Consultado el 11 de diciembre de 2015).
- Ley del Instituto Mexicano de la Juventud. Disponible en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/87_020415.pdf (Consultado el 29 de octubre de 2015).
- Mayer, Ricardo, "Sanando tus finanzas personales con el Doqtor Ahorro", Educación Financiera Banamex, pp.15-54.
- "No más pretextos, Haz crecer tu dinero", Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Disponible en http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2014/171/pretextos.pdf (Consultado el 9 de diciembre de 2015).
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). Disponible en http://www.unfpa.org.mx/estrategia_jovenes.php (Consultado el 29 de octubre de 2015).
- Panorámica de la población joven en México desde la perspectiva de su condición de actividad 2013, INEGI. Disponible en http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/panora_joven/DoctoJovenes.pdf (Consultado el 28 de octubre de 2015).
- Simulador de crédito Automotriz, Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Disponible en http://e-portalif.condusef.gob.mx/condusefautomotriz/decidir.php (Consultado el 27 de octubre de 2015).
- Sos Joven. Disponible en http://www.sosjoven.com/index.php?id_articulo=183 (Consultado el 8 de diciembre de 2015).

“Nuestro compromiso es ponértela fácil”

Marca el 55 68 87 22 para el DF
y área metropolitana y el 01 800 468 87 22
larga distancia sin costo desde el resto del país.

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

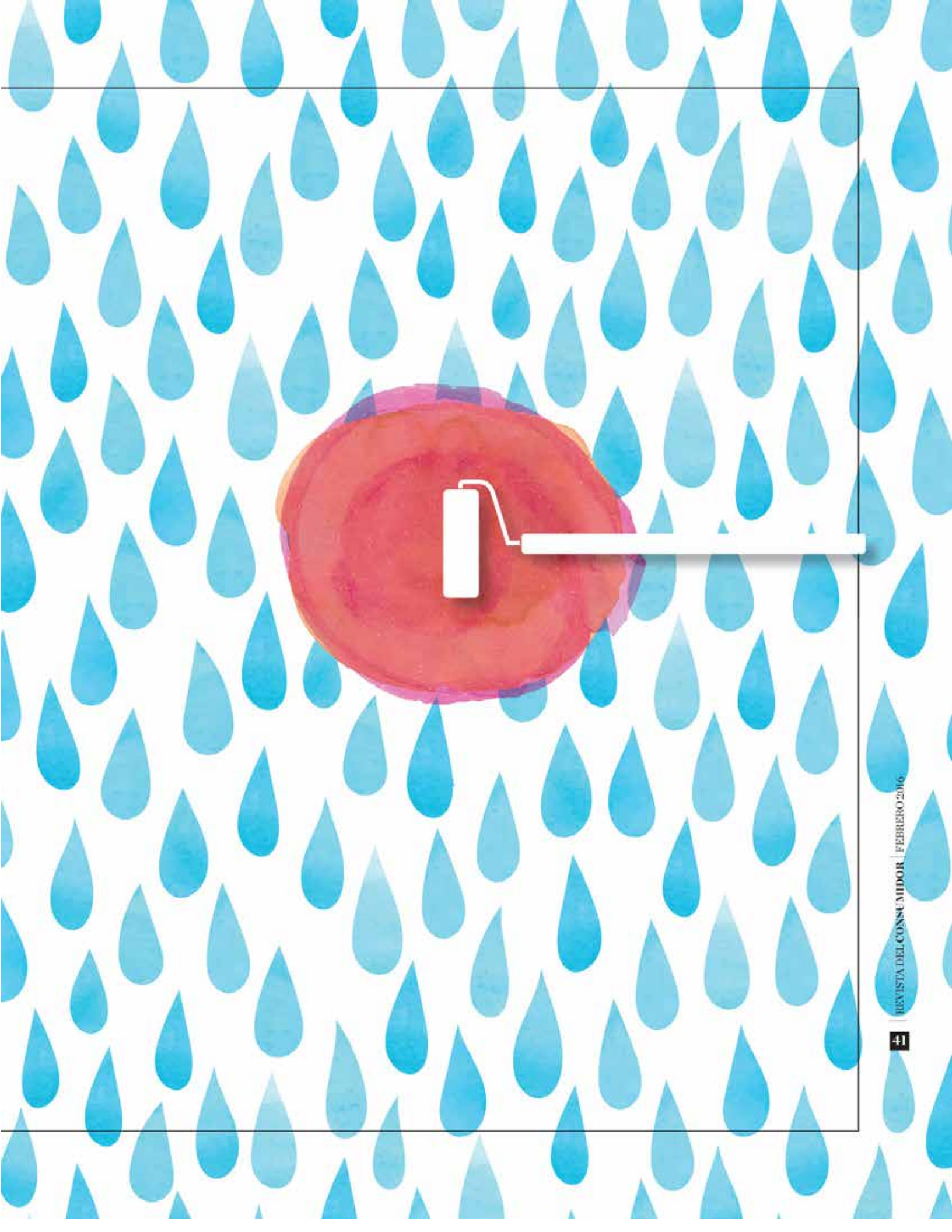
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Impermeabilizantes 5A

Si pronto necesitas impermeabilizar la azotea de casa, pero no tienes la menor idea de por dónde empezar debido a que el mercado tiene una oferta tan variada de marcas, líneas de productos, calidades y precios, no dejes de leer esta evaluación experta



En los últimos años, la cantidad de lluvia que ha caído sobre México ha sobrepasado la media histórica. Este incremento se trata de explicar de varias maneras, pero lo cierto es que ya no se tiene la certeza de cuándo iniciará y terminará la temporada de lluvias, que solía ser de mayo a noviembre.

La lluvia sobre las techumbres o losas de nuestras casas puede afectar de manera considerable su solidez. Este daño se previene con un adecuado mantenimiento y oportuna impermeabilización.

La elección del imperbealizante se debe sustentar en las características de la losa a cubrir y en las condiciones ambientales a las que está expuesta, además de si se someterá al paso de personas.

La práctica de la impermeabilización ha variado a través de los años. Inició con el uso de materiales naturales de los alrededores de las construcciones en cuestión: alumbre, aceites y grasas animales. Las azoteas de las construcciones antiguas, conformadas por losetas de barro sobre las que se depositaba tierra para formar un declive que finalmente era cubierta con ladrillos rojos –colocados en forma de "petatillo"–, que eran bañados con una solución de alumbre para hacerlos impermeables y que, con un ligero declive en la azotea, permitía desfogar el agua rápidamente, sin encharcarse.

Otro sistema era colocar ladrillos en forma de "petatillo" e impregnarlos con una mezcla de agua, cemento gris y arena cernida, que al endurecerse formaba una capa impermeable. Su colocación no requería mano de obra calificada. Las desventajas de este sistema es que cuando se fisuraba o se cuarteaba, la unión de las piezas se perdía la característica impermeable, y aunque se volviera a proteger con la mezcla inicial, en poco tiempo volvía a cuartearse, dejando paso libre al agua, por lo que su reparación requería levantar las losetas y reiniciar el proceso.

También se usó la mezcla de jabón con alumbre, que al endurecerse formaba una capa impermeable. Sin embargo, su poca flexibilidad provocaba que la impermeabilización se cuarteara al mínimo esfuerzo mecánico, generalmente provocado por la comprensión y expansión que sufren las estructuras por los cambios de temperatura a que se ven sometidas, lo cual, como es de esperarse, dejaba pasar el agua, por lo que dicho procedimiento debía realizarse de forma periódica, preferentemente antes de la temporada de lluvias.

Estos sistemas fueron mejorados con la utilización de productos derivados del petróleo, como el chapopote, al que se le han hecho muchas mejoras gracias a los desarrollos tecnológicos, adicionándole aditivos, fibras y cargas, que dieron lugar a los impermeabilizantes asfálticos a base de agua o de solvente.

Al mismo tiempo, surge el desarrollo de resinas y entre ellas las estiren-acrílicas como base para los impermeabilizantes elastoméricos, que en el proceso de mejora de sus propiedades usan resinas 100% acrílicas, logrando con ello una mayor durabilidad y desempeño en sus características físicas.

Actualmente en nuestro país podemos encontrar a la venta ambas tecnologías de impermeabilizantes elastoméricos (estiren–acrílicos y acrílicos), que no siempre basan su precio en relación con su desempeño, por lo que desafortunadamente podemos hacer una mala selección si no contamos con una información confiable o con la experiencia previa del desempeño del impermeabilizante seleccionado.

Por estas razones, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de llevar a cabo un estudio de calidad en estos productos, que involucró a las marcas y modelos o líneas de producto de impermeabilizantes más representativas en el mercado nacional en su presentación conocida como categoría 5A, y así orientar adecuadamente al consumidor.

el estudio

Se analizaron 16 de los impermeabilizantes elastoméricos de mayor presencia en la Ciudad de México y su área conurbada, en categoría 5A, de venta en tiendas especializadas y de autoservicio.

Los resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado de los productos analizados estuviera legible y en español, además de que cumpliera con lo solicitado en la normatividad nacional vigente aplicable al producto: nombre del producto, tipo, modelo, color, contenido neto, nombre del fabricante, denominación o razón social y domicilio fiscal, país de origen del producto, lote, fecha de producción, fecha de caducidad, condiciones de almacenaje, advertencias de riesgo y rendimiento.

Se verificó también que, en aquellos casos en que el producto incluye instrucciones de uso, se presenten en un manual anexo, indicando en la etiqueta "véase instructivo o manual anexo".

Viscosidad

Se cuantificó la viscosidad que presentan las muestras bajo prueba, que no es otra cosa que una de las propiedades que presentan los líquidos y que se manifiesta como la resistencia al flujo mediante una acción mecánica.

Permeabilidad

Se determinó la capacidad de la membrana que forma el impermeabilizante seco para impedir que un fluido lo atraviese sin alterar su estructura interna. Esta capacidad se calcula mediante la medición de la cantidad de agua que atraviesa la membrana de espesor conocido, por una unidad de área y durante un lapso determinado.

Absorción de agua

Se determinó la capacidad para no absorber agua de cada uno de los impermeabilizantes elastoméricos bajo prueba. Fueron sometidos a una inmersión en agua destilada durante siete días, probetas del material de recubrimiento o membrana (la película seca) que se formó con cada impermeabilizante. Al finalizar dicho periodo, por diferencia de pesos, se calculó el porcentaje de absorción de cada probeta, que no debió ser mayor a 20%.

Intemperismo acelerado

Se evaluaron los posibles cambios que puede llegar a sufrir el material de recubrimiento o membrana después de su exposición a condiciones de intemperismo acelerado, en los cuales se involucra principalmente: radiación de luz ultravioleta, alta temperatura, lluvia (aspersión de agua) y su posterior condensación en periodos seleccionados y consecutivos, intentando simular las condiciones a las que puede exponerse el impermeabilizante durante su vida útil, de forma acelerada, evaluando al término del periodo de prueba (en este caso 1,300 horas), por inspección visual sus posibles cambios, como ampollas, reblandecimiento, grietas u otra evidencia de deterioro, incluyendo una ligera pérdida de brillo.

Acto seguido, mediante pruebas mecánicas, se evaluó la degradación física que puede sufrir el impermeabilizante sobre su resistencia a la tensión y su porcentaje de elongación, características que en su justo balance no permitirán que la membrana de impermeabilizante se fracture, formando grietas y/o provocando separación de capas, afectando con ello su característica principal que es bloquear el paso de agua.

Flexibilidad a baja temperatura

Se determinó cualitativamente la flexibilidad que presenta el impermeabilizante bajo prueba en condiciones de baja temperatura, verificando por inspección visual que un doblez de 180° realizado sobre la película seca a una temperatura de -10°C, no provoque en ella fracturas o separación de capas en la película.

IMPERMEABILIZANTES ELASTOMÉRICOS CATEGORIA 5A

Imperquimia
Elaston México

$886.40 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad
- > No presenta condiciones de almacenaje

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² a 2 capas

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	MB
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **MB**

COREV
Imper Bios 5 México

$1,566 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad

Garantía (años) 5
Rendimiento indicado por el fabricante
18 a 20 m² por cubeta a 2 capas

Viscosidad	B
Permeabilidad	E
Absorción de agua	E
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	B

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **B**

Fester
Acriton México

$1,931 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > Completa

Garantía (años) 6 + 3**
**Sólo si es aplicado por especialista de Fester
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² en 2 capas

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	B
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	MB

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **MB**

Prisa
Paraguas México

$1,017.13 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad
- > No presenta condiciones de almacenaje

Garantía (años) 5
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² aplicado en 2 manos

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	E
Resistencia a la tensión después de envejecido	B
Elongación después de envejecido	B

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad **B**

Euroton
impermeable México

$1,294.56 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta condiciones de almacenaje

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m²

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	R
Resistencia a la tensión después de envejecido	B
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **B**

Pasa
Aislaflex México

$839.99 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad

Garantía (años) 6
Rendimiento indicado por el fabricante
0.5 l/m²

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	MB
Resistencia a la tensión después de envejecido	E
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo
- > Presentó ampollamiento

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad **R**

Comex
TOP México

$1,043 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad
- > No presenta condiciones de almacenaje

Garantía (años) 5
Rendimiento indicado por el fabricante
1 a 1.5 l/m² a 2 manos

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	B
Resistencia a la tensión después de envejecido	B
Elongación después de envejecido	MB

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **MB**

Fester
A México

$1,062 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² en 2 capas

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	B
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	B

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **MB**

AL-KOAT
Elastik México

$1,084 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de producción
- > No presenta fecha de caducidad

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² aplicado en 2 capas

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	R
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **B**

SIMBOLOGÍA
- MB Muy Bien
- B Bien
- R Regular
- D Deficiente

Sika
Acril techo México

$880 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de producción

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 litro cubre de 1 a 1.25 m², aplicando un primer y 2 capas

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	MB
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	B

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad **B**

Zhaia
Impermeabilizante México

$800 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de producción
- > No presenta fecha de caducidad
- > No presenta condiciones de almacenaje

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 a 1.5 m² por litro

Viscosidad	E
Permeabilidad	E
Absorción de agua	B
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad **B**

Kover
Cryl 5 México

$858 Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
- > No presenta fecha de caducidad

Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² a 2 manos

Viscosidad	B
Permeabilidad	E
Absorción de agua	D
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	MB

Degradación a la intemperie
- > Presentó pérdida de color
- > Presentó pérdida de brillo
- > Presentó ampollamiento

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad **R**

IMPERMEABILIZANTES ELASTOMÉRICOS CATEGORIA 5A

THERMOTEK
Doble acción México

$556
Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
> No presenta fecha de caducidad
Garantía (años) 5
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m²

Viscosidad	B
Permeabilidad	E
Absorción de agua	D
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
> Presentó pérdida de color
> Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad R

Arva
rojo México

$470
Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
> No presenta fecha de caducidad
Garantía (años) 5
Rendimiento indicado por el fabricante
18 m² a 2 manos

Viscosidad	B
Permeabilidad	E
Absorción de agua	R
Resistencia a la tensión después de envejecido	MB
Elongación después de envejecido	E

Degradación a la intemperie
> Presentó pérdida de color
> Presentó pérdida de brillo
> Presentó ampollamiento

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad R

imperquimia
Elaston 5 llanta México

$1,367
Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
> No presenta fecha de caducidad
> No presenta condiciones de almacenaje
Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
1 l/m² a 2 capas

Viscosidad	E
Permeabilidad	D
Absorción de agua	B
Resistencia a la tensión después de envejecido	R
Elongación después de envejecido	MB

Degradación a la intemperie
> Presentó pérdida de color
> Presentó pérdida de brillo

Flexibilidad a baja temperatura Cumple
Evaluación global de calidad D

A3p IMPERLLANTA
Secado Rápido 5 Años México

$1,110
Precio por cubeta de 19 l

Información al consumidor
> No presenta fecha de producción
> No presenta fecha de caducidad
> No presenta nombre del fabricante, denominación o razón social
Garantía (años) No indica
Rendimiento indicado por el fabricante
16 a 18 m² a 2 manos

Viscosidad	MB
Permeabilidad	D
Absorción de agua	D
Resistencia a la tensión después de envejecido	D
Elongación después de envejecido	D

Degradación a la intemperie
> Presentó pérdida de color
> Presentó pérdida de brillo
> Presentó agrietamiento

Flexibilidad a baja temperatura No cumple
Evaluación global de calidad D

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: Del 6 de julio al 5 de noviembre de 2015
Periodo de muestreo: Del 9 al 12 de diciembre de 2015
Marcas/Productos analizados: 14/16
Pruebas realizadas: 928

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

- **NMX-C-450-ONNCCE-2010**, Industria de la construcción – impermeabilizantes elastoméricos– Especificaciones y métodos de ensayo.
- **NOM-003-SSA1-2006**, Salud Ambiental. Requisitos sanitarios que debe satisfacer el Etiquetado de Pinturas, Tintas, Barnices, Lacas y Esmaltes.
- **NMX-U-038-2012**, Recubrimientos, Pinturas, Barnices y Productos Afines – Determinación de la Viscosidad por los Métodos Stormer y Brookfield.
- **NOM-002-SCFI-2011**, Productos Preenvasados – Contenido Neto – Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-030-SCF-2006**, Información Comercial – Declaración de Cantidad en la Etiqueta – Especificaciones.
- **NOM-050-SCFI-2004**, Información Comercial – Etiquetado General de Productos.

recomendaciones de compra

Da preferencia compra el impermeabilizante seleccionado en tiendas especializadas, para que el personal a cargo te dé toda la información necesaria para que realices su aplicación de la mejor forma posible y con ello su vida útil sea incluso superior a la esperada.

El comprar en tiendas especializadas te permitirá **conocer anticipadamente una cotización más exacta** del total de insumos que vas a requerir para realizar la impermeabilización.

Toma en cuenta el "rendimiento recomendado" por el fabricante del producto o pregunta el dato a su vendedor, esto te permitirá calcular con mayor precisión la cantidad de producto necesario para impermeabilizar el área requerida.

Si al destapar el contenedor del impermeabilizante que acabas de adquirir **observas grumos, sedimentos, natas, productos de oxidación, polvo u otras materias extrañas o desprende mal olor**, devuelve el producto, porque éstos pueden ser síntomas de un impermeabilizante defectuoso o caduco (verifica la fecha de caducidad del producto que vas a adquirir).

Al recibir el producto seleccionado, verifica que **la tapa del contenedor no presenta evidencia de haber sido removida** antes de su adquisición o si el contenedor está golpeado o incluso si el etiquetado no es legible.

Todos los productos generalmente incluyen la fecha de fabricación y/o de caducidad, **prefiere aquellos de reciente fabricación**, de esta forma te aseguras que el producto tendrá una vida útil en su contenedor (perfectamente cerrado) por más tiempo, lo que te permitirá guardar el sobrante (si es que queda un poco) para realizar pequeños resanes sobre aquellas áreas que pudieron haber quedado más débiles, como bajadas de agua o zonas donde se encharca por imperfecciones en la planitud de la losa.

Definiciones

Acabado
Es el aspecto superficial de la película que se forma al secar el impermeabilizante elastomérico.

Adherencia del impermeabilizante
Es la capacidad del impermeabilizante elastomérico de permanecer ligado o unido a la techumbre donde se aplicó.

Apariencia
Son los atributos visuales que califican a la película aplicada y seca de impermeabilizante, como pueden ser uniformidad del acabado, textura, propiedades ópticas y defectos.

Caleo
Es la formación de polvo consistente principalmente en pigmentos y cargas sobre la superficie del impermeabilizante, que es causado por la desintegración de la resina debido al envejecimiento o condiciones ambientales.

Intemperismo acelerado
Condiciones de intemperie, como son: temperatura, humedad, rocío y luz ultravioleta (proveniente de la luz del sol) a que son sometidas las aplicaciones del impermeabilizante bajo prueba, que se simulan de forma artificial y que se controlan en un equipo de laboratorio para acelerar su proceso de envejecimiento.

Impermeabilizante elastomérico
Producto emulsionado, elaborado con resinas acrílicas o acrílicas estirenadas base agua, que se aplica en forma líquida y que al secar completamente forma una membrana flexible, resistente a las condiciones ambientales e impermeable al paso del agua en losas monolíticas, techumbres de lámina o con aislamiento térmico. También se conoce más coloquialmente como impermeabilizante.

Permeabilidad
Es la capacidad del material de recubrimiento o membrana de permitir que un fluido (generalmente agua) lo atraviese sin alterar su estructura interna, por lo tanto, esta característica de forma inversa o contraria, es decir, la oposición del material a ser atravesado por un fluido, es lo que se conoce como impermeabilidad.

Tiempo de garantía
Es el periodo durante el cual el fabricante avala que el impermeabilizante ejerce la función para la cual fue diseñado.

Viscosidad
Es la propiedad de los líquidos que se manifiesta como la resistencia al flujo al aplicarse una acción mecánica.

conclusiones

El precio aproximado por litro de los impermeabilizantes 5A analizados **oscila entre los $24.75 y $101.65 pesos**, precios muy similares a los encontrados en los impermeabilizantes 3A que analizamos en 2011, siendo el precio por litro más bajo el de Thermotek y Arva; el más alto, Fester Acriton.

Se carece de una referencia veraz que permita sustentar científicamente las condiciones equivalentes de intemperismo acelerado a que deben someterse los materiales para cuantificar su vida útil en años, ya que esto depende directamente de las condiciones climatológicas del lugar y de la superficie donde fue aplicado el producto y cómo se llevó a cabo. Sin embargo, según la norma de referencia para evaluar la conformidad de estos productos en condiciones similares, el periodo de prueba para estos impermeabilizantes 5A es de 1,300 horas, donde un ciclo completo incluye: 4 horas de condensación a 50°C por 8 horas de exposición a Luz UV con una irradiancia de 0.77W/m2/nm a 60°C, con 5 minutos de aspersión de agua. Para este caso en particular, los fabricantes de los productos analizados avalan que su impermeabilizante ejerce la función para la cual fue diseñado desde 5 y hasta 6 años, sobre todo cuando la aplicación es realizada por personal calificado y certificado por el fabricante de la marca en cuestión.

En cuanto a la **información al consumidor** que deben ostentar estos productos, detectamos que el impermeabilizante **Acriton de Fester** es el único de las 16 muestras analizadas que ostenta completa la información solicitada por la norma de referencia, sin embargo, como esto no influye de forma directa en el desempeño de los impermeabilizantes, esta evaluación no se incluyó como parte de la evaluación global de calidad de los productos y sólo se presenta de manera informativa en las tablas de resultados.

En cuanto a la **garantía**, encontramos que algunas de las muestras analizadas no la ofrecen, empero, esto no es obligatorio. La norma de referencia indica que **"los productos que no cumplan al menos con las especificaciones del tipo 3A, no se consideran impermeabilizantes elastoméricos"**, especificaciones que aparecen evaluadas en las tablas de resultados y que, si alcanzaron por lo menos una calificación de "B" (Bien), son sinónimo de que el impermeabilizante en cuestión sí es o puede considerarse un impermeabilizante, y que su durabilidad, siempre y cuando su aplicación se haya realizado cuidando todos los detalles que pudieren afectarle o por un experto, será de por lo menos 5 años.

Los impermeabilizantes **Elaston de imperquimia, Fester A, Elastik de ALKOAT, Euroton impermeable, Acril techo de Sika, Zhaia impermeabilizante, Cryl 5 de Kover, Elaston 5 llanta de imperquimia y A3p Imperllanta Secado Rápido 5 Años**, todos de fabricación nacional, no incluyen una póliza de garantía que acompañe al producto, por escrito y redactada en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

El rendimiento (el área en metros cuadrados que se puede cubrir por litro de impermeabilizante) es un dato muy importante a considerar a la hora de elegir un impermeabilizante, sobre todo si tomamos como punto medular su precio.

Generalmente se indica que debe ser aplicado a dos manos, esto con el fin de garantizar que los poros o partes sin cubrir que pudo dejar la primera mano, queden cubiertos con la segunda aplicación. Sin embargo, como puede observarse en las tablas de resultados, algunos no precisan si es a una o a dos manos, mientras que hay casos que se requiere más de un litro para cubrir cuando menos un metro cuadrado (la excepción es **Pasa Aislaflex**, que indica 0.5 l por m²). Otro dato importante que encontramos sobre el rendimiento es que, por ejemplo, al aplicar el impermeabilizante **A3p Imperllanta Secado Rápido 5 Años** sobre las hojas desmoldables de papel siliconizado que indica la norma de referencia para la obtención de la película base (de donde se sacan las probetas para realizar las pruebas solicitadas), al desplazar lentamente el aplicador (razador de hoja metálica) a lo largo de la hoja desmoldable, para asegurarnos que la aplicación sea homogénea y quede sin imperfecciones, esto fue casi imposible porque las partículas de llanta que se encuentran esparcidas dentro de la mezcla emulsionada de resinas base agua (base de este tipo de impermeabilizantes) son demasiado gruesas (en comparación incluso con las partículas de llanta que incluye el otro impermeabilizante de este tipo incluido en el estudio), por lo que la aplicación tan sólo de la primera mano prácticamente quedó con un espesor tres veces mayor al solicitado por la norma de referencia a dos manos, además de que la película ya seca presentaba agujeros en toda su superficie. Todos los impermeabilizantes que se analizaron se aplicaron de la misma forma sin presentar algún problema en su aplicación o espesor final, a excepción de éste. Para poder evaluar el desempeño real de este producto se le solicitó a su comercializador que hiciera la aplicación su personal calificado, tal y como lo realiza en campo, para lo cual utilizó una brocha y un sellador antes de aplicar la primera y segunda mano de su impermeabilizante, lo cual debemos considerar como un gasto adicional en material y mano de obra, si es que decidimos elegir este producto, además de que es probable que si no se homogeniza de forma correcta antes de su aplicación, las partículas más grandes de hule de llanta queden al fondo de la cubeta y la aplicación no sea muy uniforme de principio a fin.

El impermeabilizante **A3p Imperllanta Secado Rápido 5 Años** afirma en su etiquetado que "evita el calentamiento global al utilizar este producto ya que reciclas una llanta por cada cubeta", sin embargo es un producto emulsionado como cualquier otro impermeabilizante, elaborado con resinas acrílicas a base de agua, al que simplemente le agregan partículas de caucho vulcanizado reciclado, según indican, para reforzarlo.

Lo antes comentado es un fenómeno que advertimos en el estudio de calidad en impermeabilizantes 3A que realizamos en 2011, en el que incluimos impermeabilizantes fibratados, los cuales, en lugar de partículas de hule de llanta, incluyen fibras (de poliéster o de fibra de vidrio), sin embargo, igualmente al no poderlas integrar de forma homogénea a la mezcla emulsionada de resinas, el valor de permeabilidad que presentan varía considerablemente de un área seleccionada a otra (generalmente con valores superiores al máximo permitido por la norma de referencia), motivo por el cual, aun cuando se realizó su aplicación a dos manos, no quedó homogénea.

En lo referente a la **viscosidad** descubrimos que cerca de 19% de las muestras analizadas presentan una viscosidad mayor a lo tolerado por la norma de referencia, lo cual puede provocar que su aplicación sea un poco más difícil, y no más de 13% están por debajo de dicha tolerancia, lo que puede ocasionar que el impermeabilizante, al secar completamente, forme una membrana impermeable demasiado delgada y poco resistente a las condiciones climatológicas y/o al estrés físico.

En lo referente a la **permeabilidad**, principal característica que identifica a este tipo de productos y la cual se expresa en perms, encontramos que los impermeabilizantes Elaston 5 llanta de Imperquimia y A3p Imperllanta Secado Rápido 5 Años, sobrepasaron el límite establecido en la norma de referencia para estos productos (50 perms máximo) obteniendo 60 y 194 perms, respectivamente, por lo que califican como Deficiente "D". Esto significa que dejarán pasar más agua de lo permitido, en comparación con los no más de 10 perms que presentaron los otros impermeabilizantes analizados.

En lo que respecta a la **evaluación** de los impermeabilizantes después del intemperismo acelerado, encontramos que todas las muestras analizadas presentaron por lo menos una esperada pérdida de color y brillo, hasta aquellas en las que incluso se presentó ampollamiento o agrietamiento, como es el caso de **Pasa Aislaflex, Kover Cryl 5, Arva rojo y A3p Imperllanta Secado Rápido 5 Años.**

En cuanto a la resistencia a la tensión encontramos que generalmente aumenta después del envejecimiento acelerado con respecto al valor inicial, superando el valor mínimo indicado por la norma de referencia (200 psi), a excepción de los impermeabilizantes que incluyen partículas de hule de llanta, los cuales obtuvieron resultados por debajo de este valor.

En lo que respecta a la **elongación**, se detectó que todos los productos analizados pasan el porcentaje de la elongación mínima solicitada en la norma de referencia, ya que incluso lo triplican después del periodo de envejecido acelerado. Cerca de 70% de los impermeabilizantes analizados, redujo su porcentaje de elongación inicial (en estado natural) de 6% y hasta 83%. El 30% restante incrementó ligeramente su porcentaje de elongación desde un poco más de 4% hasta cerca de 40%, como es el caso de Fester Acriton, Comex TOP, Elaston de imperquimia, Elastik de AL-KOAT e Imper Bios 5 de COREV, siendo este último el que presentó un mayor incremento.

En la prueba de **absorción de agua** encontramos que 38% de las muestras analizadas superó la tolerancia máxima permitida por la norma de referencia, que para este caso es de 20%, después de estar las membranas de impermeabilizante seco sumergidas en agua durante siete días. Una absorción superior a lo permitido denota un material demasiado poroso que puede provocar que la losa o techumbre sobre la cual se ha aplicado el impermeabilizante permanezca húmeda aún después de que ha desaparecido el agua sobre ella, e incluso que en poco tiempo esta absorción se convierta en una filtración.

Por último, encontramos que la flexibilidad que presentan estos productos se vio afectada de forma considerable en 44% de las muestras analizadas cuando éstas fueron expuestas a una temperatura de -10°C durante cuatro horas, lo que nos da una idea de que estos productos pueden llegar a presentar fracturas o separaciones de capas si es que llegan a estar expuestos a esfuerzos mecánicos (movimiento de contracción de la losa o golpes) a bajas temperaturas.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al **teléfono del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 01 55 5544 2122**, en la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en **www.profeco.gob.mx.**

recomendaciones de uso

La preparación adecuada de la superficie a impermeabilizar es básica para asegurar la correcta aplicación y desempeño del impermeabilizante, por lo que es recomendable seguir al pie de la letra las instrucciones del fabricante para su aplicación. Si no se tiene el conocimiento, la experiencia o la pericia, es recomendable dejarlo en manos del personal calificado que garantice por escrito la aplicación y con ello la vida útil del producto.

Si decides aplicar el impermeabilizante, sigue las instrucciones y especificaciones que indica el fabricante del producto (generalmente impreso en su etiquetado) o esta guía general:

1. Limpia perfectamente la superficie a impermeabilizar, verificando que quede libre de polvo, grasa o cualquier sustancia contaminante (de ser necesario retira por completo el impermeabilizante anterior con la ayuda de una espátula) que impida una buena adherencia del nuevo impermeabilizante sobre ella.

2. En caso de que la losa o techumbre a impermeabilizar presente grietas o fisuras, será necesario resanar dicha superficie, utilizando un resanador especial (preferentemente el recomendado por el fabricante del impermeabilizante), aplicando con una cuña o espátula la porción necesaria de impermeabilizante, directo de su contenedor (tal y como se adquirió el producto) para rellenar la grieta o fisura, y dejarla secar.

3. Mezcla muy bien el impermeabilizante antes de utilizarlo, usando un trozo de madera limpio.

4. Es necesario sellar la superficie a impermeabilizar, para lo cual se recomienda diluir el impermeabilizante en una proporción de tres a cinco partes de agua (dependiendo de qué tan viscoso o espeso esté el material) por una de impermeabilizante, aplicando con brocha o rodillo esta dilución sobre la superficie.

5. Es recomendable la aplicación del sellador y de las posteriores manos de impermeabilizante cuando la superficie no esté demasiado caliente, ya que de ser así, el material puede llegar a hervir generando pequeñas burbujas que posteriormente pueden llegar a ser una falla en la aplicación.

6. La temperatura ambiente recomendada para la aplicación es de los 18°C a los 22°C.

7. Para evitar alteraciones en el acabado final de la aplicación, no impermeabilices si el día es muy frío o caluroso, si está húmedo o lluvioso.

8. Una vez que el sellador se ha secado, se recomienda aplicar la primera mano de impermeabilizante sin diluir (tal y como se adquirió el producto) con brocha o rodillo.

9. Es recomendable colocar malla de refuerzo en aquellos puntos críticos de la aplicación, como pueden ser el paso de personas, perímetros de domos, bajadas pluviales, chaflanes y bases de mástiles (tubos de antena), entre otros. Para colocar una malla de refuerzo es necesario realizarla de forma simultánea a la aplicación de la primera mano de impermeabilizante, embebiéndola en él con la ayuda del mismo aplicador, cuidando de que no se generen pliegues o arrugas, y haciendo un traslape de 10 cm entre uniones.

10. Posteriormente a que haya secado la primera mano de impermeabilizante, aplica la segunda mano en sentido transversal a ésta, para asegurar que los posibles poros o fallas que hayan quedado después de la primera aplicación, queden sellados correctamente con esta segunda mano.

11. Tapa muy bien el contenedor del impermeabilizante apenas termine de usarlo, con esto evitarás que se reseque y se endurezca, quedando inservible en poco tiempo para poderlo utilizar de nuevo si es necesario.

“Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién”

bit.ly/ProfecoQQP

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**,
LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Endulzados, salados y almidonados

Puré de tomate envasado, salsa cátsup y tipo cátsup

El tomate (o jitomate, según en qué zona del país estemos) es tan cotidiano en nuestras salsas, platos y vasos, que pocas veces nos detenemos a revisar con ojo crítico qué comemos al preparar o aderezar nuestra comida con opciones de puré o salsas cátsup o tipo cátsup industrializadas ¿Tendríamos que analizarlo? Definitivamente sí, en especial si cuidas tu ingesta de azúcar (diabetes), sal (hipertensión) y almidones y conservadores

Puré de tomate envasado

El tomate, cuyo nombre científico es *Lycopersicon escultelum*, es de hecho una fruta, que pertenece a la familia de las solanáceas. Es un alimento muy consumido en nuestra dieta, ya que tiene mucha **agua, fibra y antioxidantes, además de pocas calorías.** Destaca su contenido de potasio, magnesio, sodio, fósforo, vitamina C y carotenos.

En el mercado encontramos el tomate fresco y enlatado, comercializándose en forma de puré o triturado.

El puré de tomate envasado es el producto obtenido del tomate molido, tamizado y concentrado, pudiendo contener sal, envasado en recipiente sanitario y sometido a un proceso térmico para su conservación.

Debido a que la consistencia y el color determinan el primer juicio que percibe el consumidor sobre su calidad, la norma mexicana NMX-F-033-1982 "Alimento para humanos. Puré de tomate envasado", que establece especificaciones que constituyen una referencia para determinar la calidad de éstos, determina que a este producto **no se le permite la adición de colorantes o espesantes** (como almidones o gomas comestibles), ya que su inclusión **es una adulteración.**

También en el mercado encontramos purés condimentados o sazonados para los cuales no existe una norma de referencia.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearán como referencia en el estudio son:

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

NMX-F-033-1982. Alimentos para humanos-Puré de tomate envasado.

EL ESTUDIO

El estudio analizó cinco productos que se denominan puré de tomate, un tomate natural triturado y un puré de tomate doble concentrado, además de siete que se denominan puré de tomate condimentado, uno sazonado y dos con chile.

En todos los casos medimos su calidad sanitaria, los contenidos de tomate, azúcares, sodio y acidez. Verificamos la presencia de almidón y colorantes. También medimos su contenido neto y constatamos que cumplieran con lo declarado, y que la información ostentada en la etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre la calidad y características del mismo.

Puré de tomate condimentado o sazonado

Costo por 100 g
$3.02

La Costeña

Puré de tomate condimentado / México / 350 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	477	No contiene

Costo por 100 g
$2.32

Del Fuerte

Puré de tomate condimentado / México / 345 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	95
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	400	No contiene

Costo por 100 g
$2.70

Golden Hills

Puré de tomate condimentado estilo español / México / 200 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	85
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	452	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico

Costo por 100 g
$1.86

Del Fuerte

Puré de tomate con chile fresco / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	78
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	375	No contiene

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
24 al 29 de septiembre de 2015
Periodo de muestreo
24 de septiembre al 10 de diciembre del 2015

Marcas analizadas: 17

Pruebas realizadas: 1,309

Costo por 100 g $1.95

HUNT´S

Puré de tomate condimentado / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	92
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	446	No contiene

Costo por 100 g $1.86

Del Fuerte

Puré de tomate con chilpotle / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	90
Acidez (g/100 g)	0.5

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	392	No contiene

Costo por 100 g $2.57

Del Fuerte

Puré de tomate sazonado / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	90
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	417	No contiene

Costo por 100 g $1.62

Great Value

Puré de tomate condimentado / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	76
Acidez (g/100 g)	0.5

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	Presenta	442	No contiene

Costo por 100 g $1.63

Del Monte

Puré de tomate condimentado / México / 1 l

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	75
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	445	No contiene

Costo por 100 g $1.51

HERDEZ

Puré de tomate condimentado / México / 1 kg

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	75
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	392	No contiene

Puré de tomate

Costo por 100 g
$4.14

DELALLO

Puré de tomate / Italia / 822 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	1.0

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	219	No contiene

Costo por 100 g
$9.13

MUTTI

Puré de tomate / Italia / 400 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	278	No contiene

Costo por 100 g
$5.74

CIRIO

Tomate Natural triturado / Italia / 680 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.7

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	207	No contiene

Costo por 100 g
$1.63

La Morena

Puré de tomate / México / 800 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.8

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	394	No contiene

Costo por 100 g
$5.44

Orlotti

Puré de jitomate / Italia / 680 g

Información comercial	No indica en tabla nuntrimental contenido de grasa saturada, azúcares y fibra
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.5

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	285	No contiene

Costo por 100 g
$29.64

CIRIO

Puré de tomate doble concentrado / Italia / 140 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	95
Acidez (g/100 g)	2.3

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	214	No contiene

Costo por 100 g
$1.64

SORIANA

Puré de tomate / Chile / 213 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	93
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	Presenta	404	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico

La **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**) recomienda bajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cardiopatía coronaria entre los adultos, con una ingesta de sodio por debajo de los 2 gramos (5g de sal) al día.

LO QUE ENCONTRAMOS

Todos los productos sujetos a estudio **cumplieron con los contenidos netos declarados,** así como con los requisitos en cuanto a la calidad sanitaria.

Los contenidos de sodio también son variables en los productos analizados. Dependiendo de la marca, tienen entre **207 y 477 miligramos** de sodio en 100g de producto.

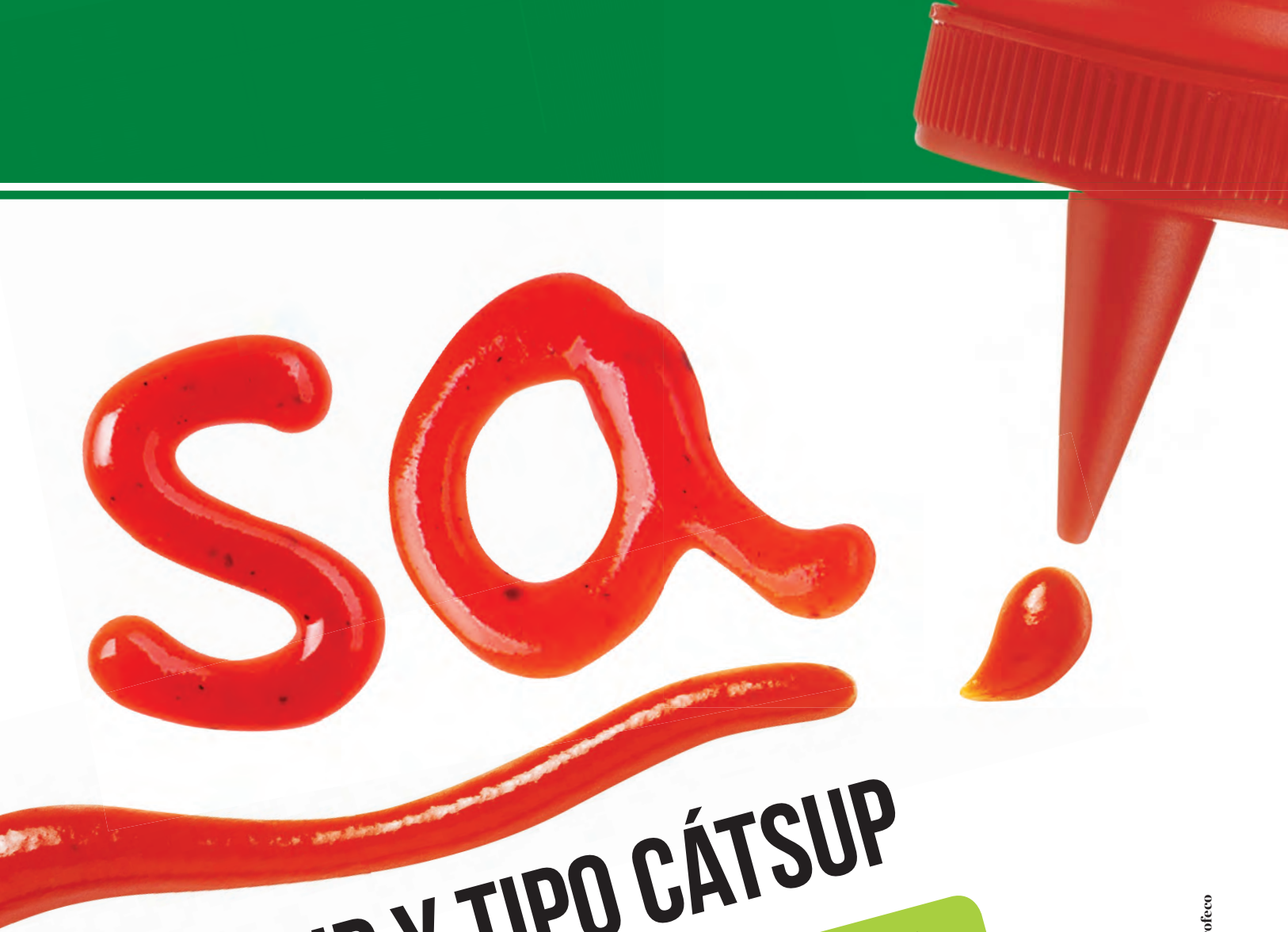
La mayoría de los purés de tomate objeto del estudio son 100% de tomate, no así los que se denominan **purés condimentados,** sobre los cuales no existe norma de referencia. Encontramos purés condimentados con **sólo 75% de tomate,** algunos adicionan almidones y, una marca, conservadores. Revisa las tablas.

Dentro de los que se denominan **puré de tomate,** el único que dio positivo en almidón fue el de la marca **SORIANA.**

Recomendaciones de compra, consumo y conservación.

- Antes de adquirir un puré de tomate revisa que el envase no tenga ningún deterioro y además verifica su fecha de caducidad.
- Después de abrir el producto es recomendable vaciarlo y mantenerlo en refrigeración para conservarlo.

Sal



CÁTSUP Y TIPO CÁTSUP

La salsa cátsup se asocia a la comida rápida. Su sabor agridulce es característico sobre hamburguesas, salchichas, papas fritas, ensaladas, pizzas, entre otros platos.

Este popular aderezo se elabora con tomate concentrado, vinagre, azúcares y sal, además de especias, condimentos y aditivos. Varias opciones usan espesantes que les dan más consistencia, pero reducien el contenido de tomate.

De acuerdo con la norma mexicana NMX-F-346-S-1980, Salsa de tomate Cátsup, que establece especificaciones que sirven para determinar su calidad, el producto debe tener por lo menos 12% de sólidos totales de tomate –que equivalen a que el producto sea elaborado a partir de 44.4% mínimo del fruto de tomate y no contener espesantes, colorantes, ni conservadores– para ostentarse como salsa cátsup.

En los últimos años se comercializan también las salsas de tomate "tipo cátsup", que en general tienen menos tomate y almidones. Estos productos de sabor intenso son muy consumidos, por eso los pusimos a prueba: medimos su calidad sanitaria, su contenido de tomate, azúcares, proteína, sodio y su acidez. También verificamos la presencia de almidón, espesantes y colorantes.

Medimos su contenido neto y verificamos que cumplieran con lo que declaran en su etiqueta, y que no confundan al consumidor sobre su calidad y características.

El estudio incluyó el análisis de 15 productos que se denominan salsa cátsup y 11 tipo cátsup.

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

NMX-F-346-S-1980. Salsa de Tomate Cátsup.

Salsa de tomate cátsup

Costo por 100 g
$2.88

Costo por 100 g
$3.48

Costo por 100 g
$10

Costo por 100 g
$8.27

Costo por 100 g
$9.04

Costo por 100 g
$3.16

	La Costeña	HEINZ KIDZ	Campo vivo	FULL CIRCLE	Heinz	Heinz
	Salsa cátsup México / 400 g	Salsa de tomate para niños de 37 meses en adelante / México / 397 g	Salsa cátsup hecha con jitomates orgánicos. Cátsup orgánica / No indica / 400 g	Salsa cátsup / E.U.A. / 567 g	Salsa de tomate Ketchup orgánica / Canadá / 397 g	Salsa de tomate ketchup/ México / 397 g
Información al consumidor	Completa	No justifica técnicamente: "100% para niños. Salsa de tomate para niños de 37 meses en adelante"	No indica en tabla nutrimental contenido de grasa saturada, azúcares y sodio No indica país de origen Presenta leyenda mercadológica: "Vive sano. Come orgánico", que no se puede justificar técnicamente Tuvo hasta 4.8% menos de contenido neto declarado	No justifica técnicamente: "No contiene jarabe de maíz de alta fructosa"	Completa	No justifica técnicamente: "Ketchup Heinz se elabora sólo con tomates provenientes de nuestras propias semillas. Hablamos de creación, no de producción"
Sólidos totales provenientes del tomate (%) *Requiere por norma 12% mín.	9.9	9.5	8.3	7.8	7.6	5.6
Proteína (%) *Requiere por norma 1.5% mín.	1.3	1.3	1.5	1.6	1.2	1.3
Azúcares (g/100 g)	21.4	23.3	14.1	23.5	23.4	22.5
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Espesantes	Presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Colorantes	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Sodio (mg/100g)	1,134	784	412	794	1,062	731
Conservadores	Contiene ác. sórbico	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
24 al 30 de septiembre de 2015
Periodo de muestreo
24 de septiembre al 10 de diciembre de 2015

Marcas analizadas: 26

Pruebas realizadas: 2,470

Costo por 100 g
$2.72

Costo por 100 g
$2.24

Costo por 100 g
$4.85

Costo por 100 g
$2.90

Costo por 100 g
$3

Costo por 100 g
$2,72

Costo por 100 g
$1.49

VALLEY FOODS	SORIANA	Special Value	Del Monte	Hunt´s	Golden Hills	Premier Plus
Salsa de tomate cátsup/ E.U.A. / 680 g	Salsa de tomate cátsup/ México / 397 g	Salsa de tomate cátsup/ No indica / 680 g	Salsa de tomate cátsup/ México / 390 g	Salsa de tomate ketchup/ México / 600 g	Salsa cátsup / E.U.A. / 680 g	Salsa de tomate cátsup / México / 4.5 kg
Completa	Completa	No indica caducidad o consumo preferente No indica país de origen	Presenta la frase mercadológica "Archi Requete Recontrarica", que no se puede justificar técnicamente	Completa	Completa	Tuvo hasta 5% menos del contenido neto declarado
5	4.5	3.7	3.6	3.6	3.4	4.2
1.2	0.9	1.1	0.7	0.9	1.1	0.5
23.4	24.6	22.8	20.1	22.1	21.8	12.4
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Positivo
No presenta	Presenta	No presenta	Presenta	Presenta	No presenta	No presenta
No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	Presenta
765	887	807	732	960	724	402
No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	Contiene ác. benzoico

Salsa de tomate cátsup
(continuación)

Costo por 100 g
$1.18

Costo por 100 g
$1.23

	CHEF´S CEPACSA	CHEF´S CEPACSA
	Salsa cátsup / México / 4.5 kg	Salsa cátsup / México / 4 kg
Información al consumidor	No justifica técnicamente: "Rinde Más!!!! ORGÁNICO. Cuida el medio ambiente, clasifica tu basura"	Tuvo hasta 2.7% menos del contenido neto declarado
Sólidos totales provenientes del tomate (%) *Requiere por norma 12% mín.	3.2	2.9
Proteína (%) *Requiere por norma 1.5% mín.	0.3	0.3
Azúcares (g/100 g)	15.3	6.6
Almidón	Positivo	Positivo
Espesantes	No presenta	No presenta
Colorantes	Presenta	Presenta
Sodio (mg/100g)	388	384
Conservadores	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico

Salsa tipo cátsup

Costo por 100 g
$1.22

Costo por 100 g
$3.38

Costo por 100 g
$1.45

Costo por 100 g
$1.45

Mega Rika	CLEMENTE JACQUES	Mi Catsup	Chedraui D´Calidad
Salsa tipo cátsup / México / 4.5 Kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 340 g	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	Salsa de tipo cátsup / México / 1 kg
No justifica técnicamente: "Ahora tu comida sabe más rica"	Completa	Aun cuando se denomina salsa de tomate tipo cátsup, su marca "Mi Catsup" induce a pensar que es cátsup	Completa
2.4	5.5	4.6	4.6
0.6	0.9	0.5	0.4
19.6	18.3	16	20.2
Positivo	Positivo	Positivo	Positivo
Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
No presenta	No presenta	Presenta	Presenta
1,071	815	725	806
Contiene ác. sórbico y ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico

Costo por 100 g
$1.80

Costo por 100 g
$1.49

Costo por 100 g
$1.25

Costo por 100 g
$1.24

Costo por 100 g
$0.96

Costo por 100 g
$1.60

Costo por 100 g
$0.88

La Costeña	Embasa	La Prateria	Bachi	Doña Chuy	HIPERMART	VENECIA
Salsa tipo cátsup/ México / 1.05 kg	Salsa tipo cátsup/ México / 1 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 3.8 kg	Salsa tipo cátsup / México / 4.5 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 4 kg
Completa	Completa	Completa	No justifica técnicamente: "Contiene vitaminas A y C" Tuvo hasta 6.7% menos del contenido neto declarado	No justifica técnicamente: "Fórmula ¡Mejorada! Nueva Presentación ¡Ahora Más!"	Completa	Completa
3.1	2.9	2.8	2.3	2	1.8	1.3
0.7	0.5	0.4	0.3	0.2	0.3	0.2
14.3	17	12.2	12.2	11.4	12.2	3.8
Positivo	Positivo	Positivo	Positivo	Positivo	Positivo	Positivo
Presenta	No presenta	Presenta	No presenta	No presenta	Presenta	Presenta
No presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
622	455	571	564	338	562	1,258
Contiene ác. sórbico	No contiene	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico

LO QUE ENCONTRAMOS

■Todos los productos sujetos a estudio cumplieron los requisitos en cuanto a la calidad sanitaria.

■Sobre su contenido neto, encontramos marcas de cátsup que no cumplen con lo que declaran: **Campo Vivo,** de **400g; Premier Plus,** de **4.5kg; CHEF'S CEPACSA,** de **4kg;** así como la marca tipo cátsup **Bachi,** de **3.8kg.**

■ **Ninguna de las salsas cátsup** cumplió con el **contenido mínimo** de sólidos de tomate que requiere la norma **(12%),** incluso hay varias marcas de cátsup que tienen menos tomate que las que se denominan tipo cátsup (revise las tablas), adicionan espesantes y/o almidones, y algunas incluyen conservadores y hasta colorantes.

■Encontramos productos con contenidos de sólidos de tomate exageradamente bajos **(2.9%).**

■Sobre las que se **denominan tipo cátsup** no existe una reglamentación que delimite el contenido de sus ingredientes. En todos los productos de esta categoría encontramos almidones y/o espesantes, conservadores, en la mayoría colorantes y, como en las cátsup, también azúcar.

■Al hablar del **aporte nutrimental** de los productos estudiados, los carbohidratos figuran como el principal, ya que tienen azúcares, espesantes y almidones. El contenido de azúcares en las cátsup y las tipo cátsup tiene diferencias notables entre marcas, puesto que oscila de **3.8% a 24.6%**. Revisa las tablas para saber el dato de cada producto.

■ Las proteínas dentro de las cátsup provienen del aporte que otorga el tomate, por lo que sus contenidos son muy bajos. No obstante que la norma **NMX-F-346-S-1980** requiere que tengan al menos **1.5%,** sólo las marcas **Campo vivo** y **FULL CIRCLE** cumplen este requisito.

■ Los contenidos de sodio también son variables en los productos analizados. Según cada marca, tienen entre **384** y **1,258** miligramos de sodio en 100g de aderezo.

■ En cuanto a la veracidad de su información, es evidente que, de las que se denominan cátsup, ninguna es veraz, ya que no cumplen con los requisitos para denominarse así.

RECOMENDACIONES DE COMPRA, CONSUMO Y CONSERVACIÓN

■ Antes de adquirir una salsa de tomate cátsup revisa que el envase no tenga ningún deterioro y además verifica su fecha de caducidad.

■ Por su grado de acidez, deben evitar su consumo las personas con problemas estomacales como gastritis o úlcera.

■ Debe tenerse en cuenta que las salsas cátsup y tipo cátsup contienen azúcar y sal, por lo que las personas con diabetes o las que controlan su dieta con bajos contenidos de sodio deben moderar su consumo.

■ Después de abrir el producto es recomendable conservarlo bajo refrigeración.

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de puré de tomate y puré de tomate condimentado o sazonado en las ciudades de México y Zona Metropolitana, León y Puebla

Precios levantados del 21 al 29 de diciembre de 2015

Marca > Denominación > País de origen > Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana				León, Gto.				Puebla, Pue.			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
PURÉ DE TOMATE												
Delallo Puré de tomate / Italia / 822 g*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mutti Puré de tomate / Italia / 400 g	$37	Soriana (La Viga) / Superama (Homero / Lomas Anáhuac / Parque Polanco)	$46.50	City Market (Interlomas)	$38	Superama (Las Torres)	-	-	$37	Soriana Plus (Ánimas No. 728)	-	-
Cirio Tomate natural triturado / Italia / 680 g	$37	Superama (División del Norte)	$40.25	Soriana (La Viga)	$37.90	Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías)	$39	Superama (Las Torres)	$37.90	Superama (La Noria) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)	$40.25	Soriana Plus (Ánimas No. 728)
La Morena Puré de tomate / México / 800 g*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Orlotti Puré de jitomate / Italia / 680 g	$37	Superama (Homero / Parque Polanco)			$37	Superama (Las Torres)	$39.64	Fresko (Plaza Mayor)				
Cirio Puré de tomate doble concentrado / Italia / 140 g	$41.50	Superama (Acoxpa / División del Norte / Lomas Anáhuac / Portal Churubusco) / Walmart (Plaza Oriente / Lomas)	$43.50	Soriana (Echegaray / Villa Coapa)	$41.50	Fresko (Plaza Mayor) / Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	-	-	$41.50	Superama (La Noria) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)	$43.50	Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Soriana Puré de tomate / México / 213 g	$3.50	Soriana (Consulado / Villa Coapa)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PURÉ DE TOMATE CONDIMENTADO O SAZONADO												
La Costeña Puré de tomate condimentado / México / 350 g	$10.20	Comercial Mexicana (La Herradura)	$12.95	Soriana Súper (Eugenia)	$8.10	IMSS (Moderna)	$12.95	Soriana Híper (Maravillas)	$10.90	Soriana (Torrecillas)	$12.95	Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Del Fuerte Puré de tomate condimentado / México / 345 g	$7.50	Chedraui (Ánfora / Mundo E) / Soriana (Consulado) / Superama (Echegaray / Homero / Lomas Anáhuac / Parque Polanco / Portal Churubusco) / Walmart (Coacalco / Cuitláhuac / Echegaray / Lomas / Multiplaza Arboledas / Villa Coapa)	$9.84	Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	$6.46	Abarrotes San Jorge	$10	Cremería Río Verde / Ley (1102)	$7.50	Superama (La Noria) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)	$8.60	Farmacia Guadalajara (31 Poniente)

Hunt's Puré de tomate condimentado / México / 210 g	$3.90	Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	$5.20	Soriana (La Viga / Naucalpan)	$4	Superama (Las Torres) / Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$5	Waldo's (Centro)	$4	Superama (La Noria) / Walmart (Nueva Antequera)	$4.95	Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Del Fuerte Puré de tomate con Chipotle / México / 210 g	$4.20	Walmart (Coacalco / Echegaray / Lomas / Multiplaza Arboledas / Plaza Oriente / Tlalpan)	$5.75	Soriana (Naucalpan / La Viga)	$4.20	Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$5.40	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Fresko (Plaza Mayor) / Mega Comercial Mexicana (143)	$4.20	Superama (La Noria) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)	$5.40	Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro) / Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Del Fuerte Puré de tomate sazonado / México / 210 g	$4.20	Walmart (Cuitláhuac / Echegaray / Lomas / Multiplaza Arboledas / Plaza Oriente / Tlalpan)	$5.75	Soriana (La Viga)	$4.20	Walmart (Bosques de Rentería) / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$5.50	Ley (1101 / 1102)	$4.20	Superama (La Noria)	$5.40	Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Golden Hills Puré de tomate condimentado estilo español / México / 200 g	$3.79	Mega Comercial Mexicana (Arboledas)			$3.79	Comercial Mexicana (Campestre) / Fresko (Plaza Mayor)						
Del Fuerte Puré de tomate con chile fresco / México / 210 g	$4.20	Walmart (Coacalco / Cuitláhuac / Echegaray / Lomas / Plaza Oriente / Tlalpan)	$5.75	Soriana (La Viga / Naucalpan)	$4.20	Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$5.40	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Fresko (Plaza Mayor) / Mega Comercial Mexicana (143) / Soriana Híper (Maravillas)	$4.20	Superama (La Noria) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)	$5.40	Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro) / Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Great Value Puré de tomate condimentado / México / 210 g	$3.70	Walmart (Echegaray / Lomas / Multiplaza Arboledas / Plaza Oriente / Tlalpan / Villa Coapa)	$3.80	Superama (División del Norte / Echegaray / Lomas Anáhuac / Portal Churubusco)	$3.70	Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)			$3.70	Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)		
Del Monte Puré de tomate condimentado / México / 1 l	$17	Chedraui (Atizapán / Mundo E) / Walmart (Echegaray / Lomas / Multiplaza Arboledas / Plaza Oriente / Tlalpan)			$14.90	Ley (1101 / 1102)	$17	Chedraui (055 / Fco. Villa / Las Trojes) / Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$17	Chedraui (Plaza Cristal) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)		
Herdez Puré de tomate condimentado / México / 1 kg	$14.10	Bodega Aurrera (Atizapán / Fuentes del Valle / Plaza Churubusco / Xochimilco)	$15.10	Walmart (Multiplaza Arboledas)	$14.10	Bodega Aurrera (1181 / 2136 / 3804 / Delta)	$15.10	Walmart (3745 / Bosques de Rentería / Galerías / Delta)	$14.10	Bodega Aurrera	$15.10	Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la puedes solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de salsa de tomate cátsup y tipo cátsup en las ciudades de México y Zona Metropolitana, León y Puebla

Precios levantados del 21 al 29 de diciembre de 2015

Marca > Denominación > País de origen > Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana				León, Gto.				Puebla, Pue.			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
SALSA CÁTSUP												
La Costeña Salsa cátsup / México / 400 g	$10	Soriana (La Viga / Naucalpan / Eugenia)	$15.85	Chedraui (Mundo E)	$10	Soriana Híper (Maravillas) / Soriana (Malecón)	$15.85	Chedraui (Las Trojes)	$10	Soriana Plus (Ánimas No. 728)	$15.85	Chedraui (Plaza Cristal)
Heinz Kidz Salsa de tomate para niños de 37 meses en adelante / México / 397 g	$11.90	Walmart (Echegaray / Lomas)	$14.20	Soriana (La Viga / Naucalpan)	$11.90	Walmart (Bosques de Rentería 1974)	$13.90	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Fresko (Plaza Mayor) / Ley (1101 / 1102) / Soriana Híper (Río Mayo)	$11.90	Walmart (Unidad Hospital General) / Superama (La Noria)	$13.90	Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro) / Soriana (Torrecillas)
Campo Vivo Salsa cátsup hecha con jitomates orgánicos, cátsup orgánica / No indica / 400 g*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Full Circle Salsa cátsup / E.U.A. / 567 g*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Heinz Salsa de tomate ketchup orgánica / Canadá / 397 g	$29.50	Chedraui (Mundo E) / Walmart (Coacalco / Cuitláhuac / Echegaray / Lomas / Plaza Oriente / Villa Coapa)	$38.25	Soriana Súper (Eugenia)	$29.50	Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$37.25	Soriana (Malecón)	$29.50	Chedraui (Plaza Cristal) / Walmart (Nueva Antequera / (Unidad Hospital General)	$37.25	Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Heinz Salsa de tomate ketchup / México / 397 g	$11.85	Bodega Comercial Mexicana (Tacuba)	$13.90	Comercial Mexicana (Insurgentes)	$12	Bodega Aurrera (1181 / 2136 / 3804 / Delta / Saavedra) / Neto Obregón (4406)	$14.10	Farmacia Guadalajara (230 / 793)	$11.90	Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro)	$14.10	Farmacia Guadalajara (31 Poniente)
Valley Foods Salsa de tomate cátsup / E.U.A. / 680 g	$18.50	Soriana (Consulado)			$18.50	Soriana Híper (Maravillas / Satélite)						
Soriana Salsa de tomate cátsup / E.U.A. / 397 g	$8.50	Soriana (Villa Coapa)	$8.90	Soriana (Cantil / Consulado / Echegaray / Miramontes) / Soriana Súper (Eugenia)	$8.50	Soriana Híper (Maravillas)	$8.90	Soriana (Malecón / Río Mayo / Satélite)	$8.90	Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas No. 728)		
Special Value Salsa de tomate cátsup / No indica / 680 g*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Del Monte Salsa de tomate cátsup / México / 390 g	$11.80	Mega Comercial Mexicana (Coapa)	-	-	$9.50	Abarrotera San Martín	$13	Comercial Mexicana (Campestre)	$10.90	Bodega Aurrera	-	-
Hunt's Salsa de tomate ketchup / México / 600 g	$15.90	Mercado Soriana (Atizapán)	$18.90	Soriana (La Viga)	$16.90	Ley (1101 / 1102)	$18.50	Soriana (Malecón) / Soriana Híper (Satélite)	$17.50	Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)	$18	Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro)

Golden Hills Salsa cátsup / E.U.A. / 680 g	$18.95	Comercial Mexicana (Asturias) / Mega Comercial Mexicana (Coacalco)	-	-	$18.95	Fresko (Plaza Mayor)	-	-	-	-	-	-
Premier Plus Salsa de tomate cátsup / México / 4.5 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Chef's CEPACSA Salsa cátsup/ México / 4.5 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Chef's CEPACSA Salsa cátsup / México / 4 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mega Rika Salsa cátsup / México / 4.5 kg*	-	-	-	-	$60	Cremería Río Verde	$60.26	Cremería León	-	-	-	-
SALSA CÁTSUP												
Clemente Jacques Salsa de tomate tipo cátsup / México / 340 g	$9.60	Bodega Comercial Mexicana (Tacuba)	$12.90	Bodega Comercial Mexicana (Naucalpan)	$9.30	Farmacia Guadalajara (1001)	$13	Abarrotes Don Chon	$9.90	Farmacia Guadalajara (31 Poniente) / Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro)	$11	Chedraui (Plaza Cristal)
Mi Catsup Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	$14.90	Bodega Aurrera (1ero. de Mayo / Atizapán / Cantil / Mariano Escobedo / Plaza Churubusco / Villa Coapa / Xochimilco)	$15.50	Walmart (Coacalco / Echegaray / Lomas / Multiplaza Arboledas / Plaza Oriente / Tlalpan / Villa Coapa)	$14.50	Bodega Aurrera Express (1282)	$15.50	Walmart (Bosques de Rentería / 3745 / Delta / Galerías / Torres Landa)	$14.90	Bodega Aurrera	$15.50	Walmart (Nueva Antequera)
Chedraui D'Calidad Salsa tipo cátsup / México / 1 kg	$14.50	Chedraui (Atizapán / Mundo E)	-	-	$14.50	Chedraui (Las Trojes / Fco. Villa / San Juan Bosco)	-	-	-	-	-	-
La Costeña Salsa tipo cátsup/ México / 1.05 kg	$18.90	Soriana (Echegaray / Villa Coapa)	$22	Soriana (Naucalpan)	$18.90	IMSS (Moderna)	$21.20	Soriana (Malecón)	$18.80	Chedraui (Plaza Cristal)	$21.20	Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas No. 728)
Embasa Salsa tipo cátsup/ México / 1 kg	$14.50	Soriana (Echegaray / Naucalpan)	$17.20	Comercial Mexicana (Asturias / El Dorado / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	$12.50	Abarrotera El Patrón	$17.90	HEB (2984)	$14.50	Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas No. 728)	$16.90	Chedraui (Plaza Cristal) / Walmart (Nueva Antequera / Unidad Hospital General)
La Prateria Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bachi Salsa de tomate tipo cátsup / México / 3.8 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Chuy Salsa tipo cátsup / México / 4.5 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hipermart Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	$15.50	Mercado Soriana (Atizapán)	$16	Soriana (Consulado / La Viga / Villa Coapa) / Soriana Súper (Eugenia)	$16	Soriana (Malecón) / Soriana Híper (Maravillas / Río Mayo / Satélite)	-	-	$16	Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas No. 728)	-	-
Venecia Salsa de tomate tipo cátsup / México / 4 kg*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la puedes solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

8 ANTI REGALOS PARA EL 14 DE FEBRERO

De acuerdo con las opiniones recogidas por la redacción de la Revista del Consumidor

01 **Pijamas iguales o que hagan juego**
Puede que este regalo no sea tan adorable como imaginas.

02 **Báscula, dulces bajos en calorías, fajas, cremas para bajar de peso o reafirmantes, cremas anti acné.**

03 **Libros sobre relaciones o de autoayuda**
Es la otra forma de decirle "es que no me entiendes..."

04 **Peluches, tarjetas, globos o cualquier regalo que diga "Feliz 14 de febrero"**
Sobre todo si tienes más de 15 años.

Algunos regalos no deberían darse nunca, salvo que tu pareja tenga mucho sentido del humor. Aquí te mostramos una lista muy arbitraria de las peores ideas que nos encontramos

Gráfico: Arnulfo Guevara

Disco, concierto o playera de Arjona
No hay más que decir...

05

Que te lleven a un Hooters o a cualquier restaurante de comida rápida a celebrar
Peor si es para proponerle matrimonio.

06

Ropa interior comestible o tanga de elefante o cualquier otro animal
...aunque cada quién sus gustos.

07

Pegarle post-its en su coche
La primera persona a quien se le ocurrió fue la original. Los demás sólo son copiones.

08

BANCO DE MADERA

Para esos momentos en los que hace falta un banquito, aquí te mostraremos cómo puedes hacer uno que será muy útil en las fiestas o en el trabajo

Materiales

- Aglomerado, triplay o algún tipo de madera
- Cinta adhesiva
- Tachuelas
- Pijas
- Papel Craft
- Plumón
- Sierra
- Taladro
- Tijeras
- Broca
- Atornillador
- Escuadra

Checa el procedimiento de esta TDP en **http://bit.ly/1Gp4m6Qw**

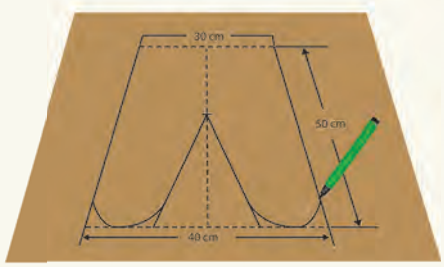
Esta tecnología es cortesía de

haCedores.com

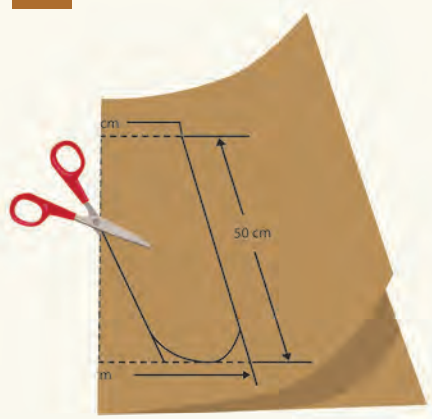
PROCEDIMIENTO

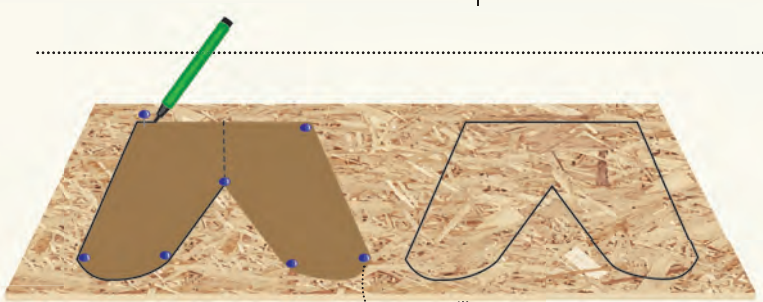
1 Traza una línea de 50 cm (altura), otra de 30 cm (superficie) y una de 40 cm (parte inferior). Las dos últimas líneas deben quedar centradas a la vertical. Una vez que tengas los trazos, une extremo con extremo.

2 Haz una marca de 20 cm de arriba abajo en el trazo vertical, y otras dos de 10 cm en ambos lados en la base. Une las marcas, debe quedar un triángulo isósceles. En los espacios izquierdo y derecho dibuja una curvatura.



3 Recorta el boceto.





4 Con unas tachuelas fija el boceto a la tabla y traza el contorno dos veces.

Mide el grosor de la tabla (la nuestra mide 1.2 cm).

5 Dibuja una franja de 10 cm de largo por 1.2 cm (depende del grosor de tu tabla). Traza la primera línea en el centro, parte de la punta del triángulo hacia arriba, la otra (centrada) debe partir de la superficie a donde inicia la franja de la otra cara.

6 Con la sierra corta los trazos que acabas de hacer y el contorno del banco.

Una vez que tengas las dos caras, ensámblalas una sobre la otra, de tal forma que desde arriba se vea una cruz.

7 Con el sobrante de la tabla traza un cuadro de 45 cm, córtalo y ponlo sobre la base.

Con el taladro haz cuatro agujeros, procura que queden exactamente sobre cada uno de los lados de la base y coloca las pijas, con ellas tu banco quedará firme y listo para usarse.

Sólo sopa

En el segundo piso del Museo de Arte Moderno de Nueva York, el famoso MoMA, se encuentra enfilada, como en anaquel de supermercado, una de las obras más famosas del pintor de arte pop norteamericano, Andy Warhol: su serie de 32 latas de sopa Campbell's. El acomodo en el que ahora se encuentra es un cambio significativo al que generalmente ha tenido dicha obra a lo largo de los años, donde, debido al espacio requerido para su exhibición, se creaba una cuadrícula de cuatro filas con ocho cuadros cada una. En la muestra del artista, que se encuentra actualmente en dicho museo, se regresa a la presentación original que tuviera en la Galería Ferus de Los Ángeles en 1962 y que permite apreciar las diferencias y similitudes entre cada una de las reproducciones de latas de sopa con las 32 presentaciones que tenía en aquellos años.

En la década de los 60, las latas de sopa Campbell's crearon una verdadera revolución en el arte moderno e hizo preguntarse a quienes la veían, algo que sigue teniendo vigencia: ¿por qué esto es arte? El valor principal de Warhol consistió en colocar algo mundano, y que cualquiera podía encontrar en su día a día, en la sala de un museo para que al cambiar el contexto, cambiara también la manera en la que se veía al objeto en cuestión.

La técnica que utilizó para la creación de las 32 latas es particularmente interesante ya que, si bien está enmarcada en una crítica a la producción en masa de los Estados Unidos de la postguerra, la técnica con la que pinta detalladamente cada una, invita más bien a diferenciarlas en lugar de igualarlas, todo gracias a la etiqueta y a las diferencias que le imprime, literalmente, a cada cuadro.

Curiosamente, fue en Andy Warhol en quien primero pensé al leer la noticia, que salió hace unos días, en la que la empresa Campbell's se convirtió en el primer gran productor de alimentos en Estados Unidos que incluyó en su etiqueta la especificación de que el contenido de sus productos fue elaborado con productos genéticamente modificados.

Seguramente ustedes han escuchado hablar de los alimentos transgénicos u Organismos Genéticamente Modificados (OGM), a los que muchos consideran como comida alterada o peligrosa. La verdad es que los OGM únicamente son productos a los que se les ha conferido alguna capacidad funcional, ya sea resistencia a plagas o mayor vida de anaquel por medio de tecnologías de ingeniería genética. La modificación genética ha existido desde el inicio de la agricultura, sólo que los cambios que hoy en día se realizan son más sofisticados y más rápidos.

Y eso sí, van a recorrer todo internet, le van a poder preguntar a cualquier científico serio, y en ningún lado encontrarán información sobre efectos dañinos que los alimentos transgénicos provoquen en las personas. Los alimentos transgénicos han demostrado ser seguros y con las mismas características nutrimentales que sus contrapartes tradicionales. Cualquier *hippie* que venga a decirles otra cosa les está mitiendo o está usando el miedo para manipular su consumo.

La decisión de Campbell's de hacer público el contenido genéticamente modificado de sus sopas habla de la importancia que está teniendo la información al consumidor en todo el mundo. Cada vez más personas están interesadas en saber más acerca de los ingredientes que consumen. Conocer el contenido transgénico de productos que usamos todos los días permitirá abatir la desinformación con respecto a dichos alimentos e impulsar la investigación, desarrollo de cultivos de mejor calidad y de mejor costo.

Un curioso dato final, ¿recuerdan que la serie original de Andy Warhol constaba de 32 pinturas? La razón es que en 1962 esa era la variedad de sopas que tenía la empresa Campbell's. Hoy, sólo de sopas condensadas, tiene 92 tipos diferentes de presentaciones, aunque también tiene sopas en sobre, caldos, cremas condensadas y muchas más.

Salvador Leal es un economista que, como a Mafalda, no le gusta la sopa. Sea Campbell's o de otra.

"Conoce tus derechos al consumir"

DERECHO A

1 Información ✓ 2 Seguridad y Calidad ✓

3 Educación ✓ 4 Elegir ✓

5 Compensación ✓

6 Protección ✓ 7 No ser Discriminad@ ✓

www.profeco.gob.mx/saber/derechos7.asp

bit.ly/7DerechosConsumidor

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

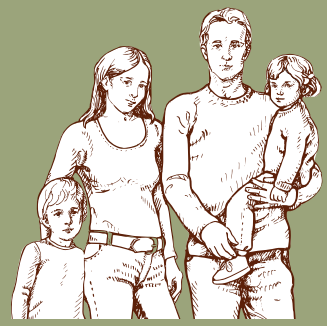
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

CRIANZA



LA GUERRA DE LOS NIÑOS

El recuerdo que tenemos de la publicidad del alimento para bebés solía tener pequeñines regordetes, con las mejillas infladas como dos globos rosados, siempre sonrientes y carismáticos. Quizá esa sea una idea vieja y un tanto pasada de moda, ¿pero sería posible que asociáramos la imagen de un bebé regordete como sinónimo de un futuro niño sano?

La obesidad infantil es un tema de percepción, comprensión y análisis. Probablemente como papás percibamos a nuestros hijos sanos, "bien dados" y reuniendo reservas para las etapas de desarrollo venideras, mientras tal vez estén pasados de peso y en la delgada línea que antecede a la obesidad. Probablemente no hemos comprendido que el equilibrio de un desarrollo físico sano tiene un vínculo estrecho con lo que se come y la actividad física que se lleva a cabo. Probablemente también desconocemos la importancia de analizar las cualidades del alimento que se pone en la mesa familiar y las repercusiones de incluir la libre demanda de alimentos chatarra, dulces, refrescos, etcétera.

El problema de la obesidad infantil no es un tema nuevo y con el pasar del tiempo ha empeorado. Actualmente, México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en obesidad adulta. La obesidad parece una epidemia que se contagia por los malos hábitos. En el pasado había menos comida procesada y no sufríamos de la invasión de comida chatarra, los juegos estaban en los patios, los parques y las calles, no se resumían a la experiencia con tabletas y videojuegos en la quietud y comodidad de un asiento.

Algunos expertos culpan a la herencia de la propensión a la obesidad, otros, nos dirigen la mirada a una mesa donde una familia que sufre de sobrepeso u obesidad comparte la comida. El tema es el mismo: desconocemos lo que comemos y sus consecuencias.

Padres de hoy, imaginando el futuro

Tómate un minuto para imaginar. No han tenido tiempo de preparar comida en casa y se hicieron a la idea de vivir de la comida procesada. Notaron que había subido un poquito de peso pero no le diste

Di no al dulce emocional

Con la responsabilidad de lo que se pone en la boca y el estómago de los hijos, que se tiene como padres, Martha Alicia hace una invitación: "Muchas veces el darles tanta cosa dulce, permitirles tantas golosinas y comida chatarra se debe a las culpas que como madres o padres tenemos 'porque no estoy con ellos porque trabajo', 'porque los regaño y les pego'. Inconscientemente queremos suplir eso dándoles simbólicamente el dulce emocional y así lavar la culpa que sentimos porque nos consideramos malos padres".

Tengo un hijo gordo, tres consejos

1. Tomar conciencia
Reconocer que tienen un problema que no corresponde a una cosa chistosa y sin importancia porque es un problema de salud. Precisamente porque amamos a nuestros hijos, tenemos que atenderlo.

2. Buscar ayuda profesional
Empieza por buscar información para tener una mejor comprensión del tema. Si no sabes qué hacer, busca un especialista para que te oriente y acompañe.

3. Proyecto de cambio
Para solucionar el problema tendrán que armar una planeación o un proyecto de cambio y seguirlo con suma voluntad, pensando que los cambios son para bien y tendrán grandes beneficios.

¿Cómo calcular el índice de masa corporal (IMC)?

$$IMC = \frac{Peso}{Altura^2}$$

Resultados del IMC	Tipo de peso
Por debajo de 18	Peso menor que el normal
18.1-24.9	Normal
25-29.9	Sobrepeso
30 o más	Obesidad
30-34.9	Tipo I
35-39.9	Tipo II
Mayor que 40	Tipo III (extrema)

Hacer equipo en familia

¿Un miembro de la familia necesita ponerse a dieta?

Lo ideal sería que la familia completa se sumara al proyecto de cambio. Hacer equipo los alentará a cumplir los objetivos.

importancia, de todas formas no sabes cómo calcular si su índice de masa corporal es el adecuado o si ha cruzado el límite entre el sobrepeso o la obesidad. Lo dejaste pasar. Vieron que está todo el día en la compu o con videojuegos mientras come papitas o pastelillos dulces, a veces los acompaña con refresco, "está bien una botana o un postrecito" pensaron, hasta que descubrieron que aquello se volvió una costumbre. No le interesa la actividad física y mucho menos practicar algún ejercicio.

Pensaron que no pasaba nada hasta que después de un tiempo notaron que el aumento de peso fue constante, los malos hábitos se instalaron en su vida y, mientras eso que parecía no tener importancia sucedía, nunca pensaron que su hijo en verdad estaba enfermando y que si esto no se detenía a tiempo, cuando tuviera 15 años tendría que inyectarse insulina por culpa de un principio de diabetes que sería sólo el inicio del síndrome metabólico que lo haría propenso a sufrir enfermedades cardiovasculares, hígado graso o hipertensión, entre otras.

Pero eso no es todo, ahora han notado que, por su volumen, le cuesta más trabajo moverse y empieza a sufrir con los deportes en la escuela, ya ni siquiera hace el esfuerzo porque siente pena de ver las miradas y las risas de los demás cuando notan el movimiento involuntario que genera la grasa en su cuerpo al tratar de correr. Esa sería la primera manifestación de *bullying* que enfrentaría, después vendrían las etiquetas, apodos, señalamientos, ofensas y exclusión que sufren los niños cuando están pasados de peso.

Vuelvan al presente y piensen: ¿qué harían para evitar que todo esto suceda?

¿Cómo hacer que eso no suceda?

La psicoterapeuta y autora del libro *Niños gordos*, Martha Alicia Chávez, comparte: "Cuesta mucho comprender que los niños engordan por lo que comen [...], si pudiéramos tener acceso a su casa y ver lo que comen todos los días, entenderíamos por qué son obesos".

Martha Alicia señala con especial interés el desconocimiento de los padres en torno a una alimentación óptima y el daño que esa ausencia de información puede tener sobre sus hijos.

Suena complicado pero no lo es, Martha Alicia dice que deberían conocer cosas como que "en sus dietas debería haber las menos grasas y azúcar posibles, no sólo porque el azúcar se transforma en grasa en el cuerpo sino porque también se alteran emocionalmente y en su comportamiento".

Ideas para mantener una familia en línea según Martha Alicia

Prevención
"La información es la mejor arma de prevención". Si te preocupa la salud de tu hijo hay que leer sobre el tema, entender y buscar ayuda. Hay secretaría de salud, clínicas o instancias como el DIF, que tienen este programa de apoyo para familias con problemas de obesidad infantil o adulta.

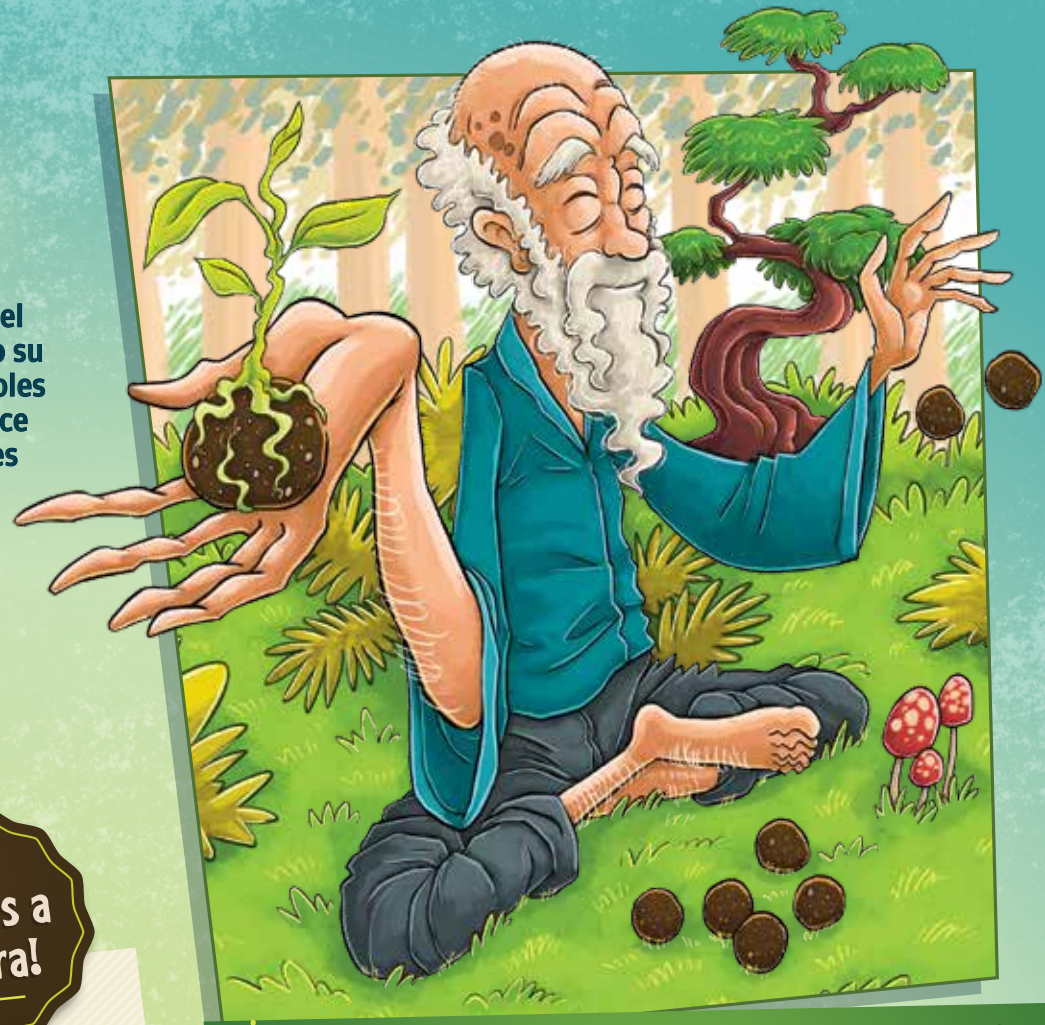
Disciplina en el comer
Una vez que tenemos la información podemos tener mucha mayor voluntad y capacidad para saber qué comprar y qué no comprar, qué comer y qué no.

Responsabilidad
Hacernos responsables del mantenimiento de nuestro cuerpo y asumir que la actividad física se puede resolver de formas muy sencillas.

Creatividad
La vida de un niño no debería resolverse frente a la televisión, la computadora o las tabletas, hay que volver a los juegos, los brincos o ¡bailar! El objetivo es moverse y terminar con el sedentarismo. El movimiento trae muchos beneficios a nivel físico y emocional.

Bombas de vida

Escuchas sobre la contaminación y te preocupas. Te dicen del calentamiento global y piensas en los osos polares perdiendo su casa. Hablan sobre la deforestación y entristeces por los árboles muertos. ¡No todo está perdido! Hay mucho por hacer. Conoce las bombas de semillas para pintar de verde en todas partes



Necesitas:

- 1 tinaja de plástico
- 3 partes de tierra de composta
- 5 partes de arcilla
- 1 1/2 partes de agua
- Papel de periódico
- 1 parte de semillas mezcladas (por ejemplo: alfalfa, mostaza, rábano, zanahoria, cilantro, apio o amaranto).

¡Manos a la obra!

1. En una tinaja de plástico mezcla tierra y arcilla hasta que adquiera un color uniforme
2. Rocía las semillas mientras sigues mezclando y añade agua de poco en poquito hasta que la mezcla quede perfecta para moldear

Masanobu Fukuoka

Fue un japonés que vivió durante muchos años del "cultivo natural". En su propiedad hubo una horta-liza y un jardín donde convivían árboles frutales, flores, verduras y plantas medicinales.

Para su cultivo, todo debía ser natural, sin sembrar, podar, voltear la tierra o utilizar fertilizantes. Hoy es muy fácil hacer lo mismo que hacía Fukuoka para poblar el planeta de verde de forma traviesa con bombas de semillas.

3 Toma un trozo no mayor al tamaño de la palma de tu mano. Forma una bolita moviendo el trozo en círculos entre tus manos

4 Cuando esté lista, ponla a secar sobre el papel periódico. Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla

Cuando estén listas, prepárate para tirar tus bombas de semillas en macetas, terrenos baldíos o en espacios en los que haya tierra y haga falta un poco de verde y vida. Sé respetuoso de la propiedad privada

Comparte las bombas de semillas con tus amigos y repuebla el mundo de plantas

Gráfico: **Bruno Piña**

OBJETO DEL DESEO

Drumi

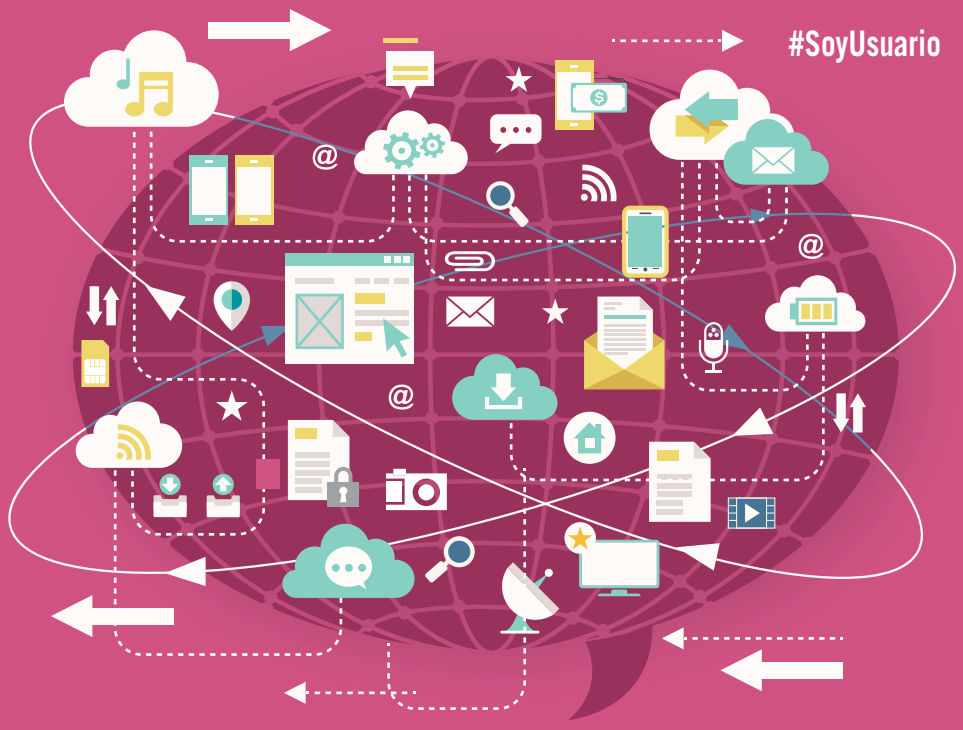
Lavar la ropa más delicada es un reto que obliga a dar la espalda a las máquinas. Sin embargo, un grupo de diseñadores industriales de Toronto, Canadá, crearon a Drumi, una lavadora que no utiliza electricidad y está equipada con un sistema, impulsado por tu pie, para lavar los trapitos más delicados.

Uno de sus méritos es utilizar sólo una mínima fracción del tiempo que necesitarías para ir a una lavandería pública, además de ser mucho más higiénico.

Para ver a Drumi en acción, visita | **www.yirego.com**

www.profeco.gob.mx
www.soyusuario.ift.org.mx

#SoyUsuario



CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES

1. Libertad de elegir
2. A la portabilidad y el desbloqueo
3. A condiciones de contratación claras, justas y equitativas
4. Cargos por servicio
5. A la calidad en el servicio y en el equipo terminal
6. A la información
7. A la protección
8. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga (Por cable o vía satélite)
9. A la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío
10. De acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia
11. A la no discriminación
12. A la privacidad y a la protección de datos personales
13. De accesibilidad de los usuarios con discapacidad

CONTÁCTANOS

/ProfecoOficial
@Profeco
ProfecoTV

Teléfono del Consumidor en Línea
www.telefonodelconsumidor.gob.mx
www.concilianet.profeco.gob.mx

ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

Suscríbete por $280

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10
Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el Valle de México
o al **01 800 468 8722** desde el resto del país

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No. 10

Quelite proviene del náhuatl *quilitl* que significa "hierba comestible". En todo el país existen 244 especies, 121 géneros y 46 familias botánicas

QUELITE

En México se conocen al menos 244 especies, 121 géneros y 46 familias de quelites. Esta hierba de gran aporte nutricional suele ser silvestre y crecer principalmente en la milpa.

La mayor producción de quelites se da en temporada de lluvias, al inicio del ciclo agrícola.

LOS MÁS CONOCIDOS SON:

ROMERITOS

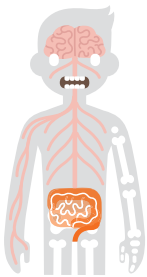
VERDOLAGAS

FLOR Y GUIAS DE CALABAZA

HOJA SANTA

ALIMENTO ALTAMENTE NUTRITIVO

- Contiene vitaminas A, C, D y del complejo B, en especial B2, así como fibra, hierro, potasio y calcio
- Es rico en proteínas, tanto que puede llegar a sustituir a la de la carne
- Beneficia la salud de los ojos
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a la cicatrización



- Fortalece huesos y dientes
- Favorece el sistema nervioso
- Combate la anemia y el estreñimiento
- Ayuda en la generación de glóbulos rojos

EN LA COCINA

Dependiendo de la especie, se puede utilizar la hoja, la flor o el fruto, y prepararse:

- Crudos
- Hervidos
- Fritos
- Al vapor o asados

Hay que consumirlos muy tiernos, ya que la mayoría se amarga cuando madura. Algunos pueden usarse como condimento o sustituto del tomate o jitomate, tal es el caso del papaloquelite, del cilantro y de los xocoyolis.

Fuentes:

- Alonso, Enrique Omar, "Entre chiles y flores: quelites", Universidad del Claustro de sor Juana, 2015. Disponible en http://www.ucsj.edu.mx/claustronomia/index.php/investigacion/64-entre-chiles-y-flores-quelites (Consultado el 15 de enero de 2016).
- Bye, R. y Linares, E., "Los quelites, plantas comestibles de México: una reflexión sobre intercambio cultural", *CONABIO. Biodiversitas*, Núm. 31, 2000, pp. 11-14.
- Red quelite. Disponible en http://www.sinarefi.org.mx/redes/red_quelite.html#cajaUsos (Consultado el 15 de enero de 2016).

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

195 | EMPANADAS VEGETARIANAS (6 raciones)

INGREDIENTES

- 18 discos para empanadas (504 g)
- 3 calabacitas (300 g) en cuadritos
- 3 pimientos morrones de distintos colores (250 g) en cuadritos
- 250 g de champiñones rebanados
- 1 berenjena (250 g) en cuadritos
- 2 zanahorias (240 g) peladas y en cuadritos
- 12 hojas de lechuga troceadas (240 g)
- 2 manojos de espinacas (200 g), enrolladas en forma de tacos y rebanadas
- ½ cebolla (125 g) rebanada en medias lunas
- 2 cucharadas de jugo de limón (20 ml)
- 2 cucharadas de hierbabuena fresca picada (10 g)
- 1 diente de ajo triturado (2 g)
- 275 g de queso manchego rallado
- ½ taza de yogur natural descremado (120 g)
- 1 clara de huevo (32 g)
- Ajonjolí (10 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En un recipiente hondo calienta el aceite y acitrona la cebolla junto con la zanahoria, hasta que se suavice.
2. Después, agrega los pimientos, las berenjenas, la calabaza y al final los champiñones. Tapa y deja cocer durante algunos minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Por último, añade las espinacas y deja al fuego hasta que la zanahoria se sienta tierna. Agrega el queso. Integra y verifica la sazón con sal y pimienta. Reserva y deja enfriar.
4. Barniza la orilla de cada disco con la clara de huevo y coloca unas cucharadas del relleno en el centro.
5. Dobla por la mitad y presiona sobre la orilla con los dientes de un tenedor. Barniza la superficie con clara de huevo y espolvorea con el ajonjolí.
6. Hornea a 200°C durante 20 a 30 minutos o hasta que la superficie se vea dorada.
7. Para preparar la salsa, vierte en un tazón el yogur, el ajo, el jugo de limón, la hierbabuena y salpimenta. Bate hasta que todo se integre muy bien.
8. Sirve las empanadas calientes, adornando con las hojas de lechuga y la salsa de yogur.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
462	30 g	15 g	59 mg	7 g

Fotografía: Enrique Arechavala Estilista de alimentos: Brenda García Nutrióloga: Alma Rosa Ochoa

196 POLLO EN COSTRA DE CHILES SECOS CON QUELITES, HONGOS Y CAMOTE (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 filetes de pechuga (500 g)
- 6 chiles pasilla (60 g) desvenados y despepitados
- 6 chiles guajillo (30 g) desvenados y despepitados
- 600 g de quelites cenizos, enrollados y cortados
- 300 g de champiñones rebanados
- 300 g de otros hongos de temporada, cortados al gusto
- ½ cebolla blanca (120 g) picada finamente
- 2 limones (70 g)
- 30 g de epazote cortado finamente sólo las hojas
- 3 cucharadas de cebolla morada picada finamente (30 g)
- 6 cucharadas de cilantro picado (30 g)
- 3 cucharadas de menta fresca picada (15 g)
- 3 dientes de ajo (6 g) triturados
- 600 g de camote amarillo. Cocer, pelar y cortar en cubos medianos
- ½ taza de media crema (120 g)
- 9 cucharadas de aceite (90 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Mezcla los cubos de camote ya fríos con el cilantro, la menta, la cebolla morada, 6 cucharadas del jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.
2. En una sartén, calienta un poco de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
3. Incorpora los hongos y, cuando comiencen a soltar su jugo, agrega los quelites y el epazote.
4. En cuanto las hojas se vean tiernas, vierte la crema, salpimenta y ¡listo! Reserva.
5. Coloca los chiles en una charola y tuéstalos en el horno. Déjalos enfriar y muélelos en seco hasta hacerlos polvo.
6. Con el resto del aceite, barniza el pollo, salpiméntalo, pásalo por el chile seco y colócalo en un grill o sartén bien caliente.
7. Cocina por ambos lados hasta que esté bien cocido. Sirve de inmediato con sus respectivas guarniciones.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
458	32 g	17 g	52 mg	7 g

Tips del chef

DISFRUTA AL MÁXIMO TU CAFÉ

El café es la semilla de una planta llamada coffea que tiene una baya roja y dulce al madurar. Coffea arábiga o coffea robusta son las más comunes y consumidas. Es un producto que tiene sus zonas de cultivo en países como México, Colombia, Venezuela, Guatemala, Etiopía y en los países árabes, de donde es originario

Al hablar de café es importante saber que es un mito sostener que entre más tostado o quemado esté, mejor será. Al contrario, los tostados más claros son los que permiten la preservación de los aromas frutales y florales. A más tostado, los sabores se teñirán a caramelo y posteriormente sólo a quemado y una gran cantidad de amargo.
Consejo: comprar granos de café en un tostado medio.

Sensaciones
El café debe recordarnos, en nariz, tanto frutas dulces como, en ocaciones, algunas flores. En boca, el amargo no debe prevalecer, al contrario, debe de estar balanceado por una acidez agradable que permita que la bebida sea fácil de disfrutar, incluso sin necesidad de agregar azúcar.

Métodos
En casa, los mejores métodos para obtener una taza que revele todas las sensaciones son:

Dripper: extracción con filtro de café y suficiente agua caliente. Sólo lo que tarde el agua en acabar de filtrarse es lo necesario que se necesita para obtener una bebida ligera pero de mucho sabor.

Prensa francesa: las cantidades de café y agua ya están calibradas en este aparato, fácil de usar y limpiar. El resultado es una bebida ligeramente más intensa que el dripper.

Molido o entero
Al comprar café tenemos la opción de hacerlo en grano entero o grano molido. En ambos es necesario comprar pequeñas cantidades, las suficientes para que nos duren máximo 10 días, sobre todo en café molido.
Si tenemos un molino de café en casa, molerlo al instante es lo mejor, ya que todo el sabor será extraído a la taza.
No es recomendable molerlo en licuadora, ya que se genera mucho calor y el grano pierde sabor.
El café molido nunca debe guardarse en el refrigerador, ya que se humedece y perjudica.
Es importante saber el día del tostado, ya que para los granos enteros habrá que esperar unos 5 días para que el tostado "se asiente", y a partir de ahí, su expresión se mantendrá por los siguientes 10 a 15 días. En café molido, procura comprarlo en el momento mismo que te lo muelen.

Beneficios de la cafeína

La cafeína puede quitar un dolor de cabeza moderado, ya que hace más ágil y fluida la irrigación sanguínea del cerebro.

Nos mantiene en alerta gracias a una sustancia llamada adenosina que mantiene activo a nuestro sistema nervioso central.

Al tomar café, el sistema nervioso central activa los aparatos respiratorio y circulatorio, actuando también como diurético y aumenta así las secreciones gástricas, por lo que ayuda ante el estreñimiento. Cuidado si sufres acidez o gastritis ya que puede incrementar las molestias.

Consejos de post uso
No tiremos el café molido una vez usado. Con él podemos nutrir a nuestras plantas con algún problema de plaga, ya que servirá como repelente.
Usarlo como un exfoliante corporal en un jabón líquido, beneficia la circulación y ayuda contra la celulitis, además de que suaviza la piel.

Por María José Castañeda Cortés
Administradora de restaurantes y catadora de vino